FEDERICA BOSCO

Mówili, że jestem zbyt wrażliwa

DLA TYCH, CO ZA DUŻO MYŚLĄ
I ZA BARDZO SIĘ PRZEJMUJĄ

Feeria
WYDAWNICTWO

FEDERICA BOSCO

Mówili, że jestem zbyt wrażliwa

DLA TYCH, CO ZA DUŻO MYŚLĄ
I ZA BARDZO SIĘ PRZEJMUJĄ

Przekład: Natalia Mętrak-Ruda

Feeria
WYDAWNICTWO

Spis treści

BYŁA SOBIE RAZ HIPERWRAŻLIWA DZIEWCZYNKA

Zanim zaczniemy, mały test…
Pragnienie, by być jak wszyscy inni

Jak pracuje mózg osoby hiperwrażliwej
Hiperwrażliwe dzieci
Kwestia genów
Niezrozumiani i źle zrozumiani
Na ziemi jednorożców
Wróg numer jeden: nadpobudliwość
Problem z ciałem
Problem zbyt szybkich połączeń
Dysocjacja jako obrona
Problem braku granic
Inni

PRZEWODNIK PRZETRWANIA DLA OSÓB HIPERWRAŻLIWYCH

Nie każde zło jest szkodliwe

My tylko w inny sposób organizujemy nasze myśli
Przestań się dostosowywać
Bądź sobą! Tak, ale którym? Problem fałszywej tożsamości
Porzuć perfekcjonizm
Parszywa trójka: strach, gniew i poczucie winy
Szczególna pamięć i język
Czym jest zdrowe poczucie własnej wartości
Samotność: niebezpieczeństwo i konieczność
Zrób przerwę dla nadwydajnego mózgu
To także kwestia serotoniny
Dlaczego popadamy w uzależnienia
Ulepszaj relacje
Wieczne dzieci, które nie znoszą społecznych norm
Nasze wyjątkowe poczucie humoru
Nuda i niecierpliwość: wrogowie do opanowania
Karm mózg tak, by pracował jak najlepiej
Nasza cienka skóra (problem z drażliwością)
Nieustannie niezsynchronizowani
Przytłoczeni
Kiedy nadchodzi przypływ
Czemu przyciągamy dupków
Nasz (wielki) problem ze związkami miłosnymi. Manipulacja i gaslighting
Niewiniątko, Wewnętrzny Krytyk i Obrońca-Prześladowca
Akceptacja bez rezygnacji
Mieszczańscy superbohaterowie
Nieprzyjemności klasyfikacji (ranking and linking)

Naucz się, jak odkrywać i chronić swoje granice i ograniczenia
Przyjaciele: nieliczni, lecz dobrzy
Czasami lepiej nie ufać (naszemu umysłowi)
Zaufajmy naszej kreatywności
Jak radzić sobie z impulsem autodestrukcji
Traktuj niepokój jak wścibską i szurniętą ciotkę
Stwórz oazę spokoju i harmonii
Wysoko wrażliwi i miłość
Przyciągasz to, czym jesteś, a nie to, czego pragniesz
Aktywne słuchanie pozwala załagodzić konflikty
Jak nie zatracić się w drugiej osobie
Stowarzyszenie umarłych poetów (kiedy świat nie współpracuje)
Góra lodowa komunikacji
Walcz z niechęcią do zmiany
Jak się leczy ranę?
Hiperwrażliwość: instrukcja obsługi
Pierwsze przykazanie: zdrowe i spokojne życie
Zdrowe odżywianie i unikanie cukru
Unikanie stymulantów
Spoć się i praktykuj jogę
Znaczenie snu
Znaczenie rytuałów
Wewnętrzny dialog
Medytacja i mindfulness
Uważne jedzenie
Odnajdowanie równowagi
Bądź spokojem w chaosie
Wyjdź z wiru myśli dzięki „Raz, dwa, trzy, STOP”
Zawsze wierz, nigdy się nie poddawaj!
Na koniec…
Pomoc z zewnątrz, by lepiej się poczuć
Psychoterapia
EMDR (terapia odwrażliwiania za pomocą ruchu gałek ocznych)
Leki psychotropowe
Suplementy
Akupunktura
Masaże
Śmiech
Reasumując…
Zestaw przetrwania dla hiperwrażliwych
Na koniec obalmy kilka mitów
Stereotypy na temat hiperwrażliwców
Na koniec…
Podziękowania
Książki do przeczytania
Źródła cytatów

Tytuł oryginału: *Mi dicevano che ero troppo sensibile*

Przekład: Natalia Mętrak-Ruda
Opieka redakcyjna: Maria Zalasa
Redakcja: Marta Stęplewska
Korekta: Anna Strożek

Projekt okładki i stron tytułowych: Joanna Wasilewska/Katakanasta

Copyright © 2018 Antonio Vallardi Editore
Copyright for the Polish edition and translation
© JK Wydawnictwo sp. z o.o. sp. k.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

ISBN 978-83-66380-36-3
Wydanie I, Łódź 2019

JK Wydawnictwo sp. z o.o. s.k.
ul. Krokusowa 3,
92-101 Łódź
tel. 42 676 49 69
www.wydawnictwofeeria.pl

Konwersję do wersji elektronicznej wykonano w systemie Zecer.

BYŁA SOBIE RAZ HIPERWRAŻLIWA DZIEWCZYNKA

> Nie można być na tym świecie głęboko wrażliwym, nie będąc głęboko smutnym.
>
> **Erich Fromm**

Zawsze wiedziałam, że jestem zbyt wrażliwa.

Już kiedy byłam mała, dostrzegałam, że nie odbieram różnych rzeczy jak inne dzieci, ale czuję je w sposób o wiele głębszy, intensywny, przenikliwy, a moje odczucia umiejscawiają się gdzieś między sercem a brzuchem.

Jednak w żaden sposób nie byłam w stanie ich wyrazić.

Jedno z moich pierwszych wspomnień sięga czasów przedszkola.

Miałam około czterech lat i przeprowadziliśmy się właśnie do Florencji z Mediolanu, gdzie moi rodzice się poznali i pobrali kilka lat wcześniej.

Siedziałam całkiem sama na korytarzu na zielonym krzesełku, dyndając nóżkami i trzymając w ręku kupioną przez ojca focaccię. On pobiegł do biura, a ja nie miałam pojęcia, gdzie jest moja grupa.

Siedziałam cichutko, dopóki nie przyszła po mnie siostra zakonna. Nie poprosiłam nikogo o pomoc, bo się bałam.

Bałam się wszystkiego i wszystkich: ludzi, nieznanego, ciemnej piwnicy, śmierci i opuszczenia. Nie bardzo ufałam nawet Świętemu Mikołajowi. Pora pójścia do łóżka przerażała mnie, a gdy nie mogłam usnąć, leżałam z oczami utkwionymi w ciemności, przekonana, że zostałam sama na ziemi.

Jak Mały Książę.

Kiedy rodzice wyjeżdżali na trzy dni i zostawiali mnie u dziadków, płakałam, jakby mnie porzucali.

Jako jedyna w klasie zadawałam sobie pewne pytania i na pewno nie żyłam z taką lekkością i pogodą ducha jak inne dzieci.

Wchodząc do klasy, nie widziałam flamastrów, gier i kolegów, ale wyczuwałam na przykład, że nauczycielka jest w złym humorze; widziałam

pustą ławkę i zastanawiałam się, dlaczego ktoś jest nieobecny, albo dostrzegałam czyjeś dziwne spojrzenie.

Zauważałam „inne” rzeczy, jakiś równoległy wymiar poza rzeczywistością. Nierealny, nienamacalny i niebezpieczny świat, w którym byłam sama.

Czułam, że jestem inna, że jestem pomyłką.

Nie, inaczej, byłam inna i byłam pomyłką.

Żyłam w bańce, z której patrzyłam, jak inni wykonują codzienne czynności, komunikują się i porozumiewają dzięki wrodzonemu instynktowi, jakiemuś niezrozumiałemu, tajemnemu kodowi, do którego nie miałam dostępu, bowiem pozostawał wciąż wielkim znakiem zapytania.

Jak to się działo, że inni byli zawsze ze wszystkim na bieżąco, tacy bystrzy i poinformowani? Dlaczego dla mnie uczenie się na pamięć było torturą, a liczby nie miały żadnego logicznego sensu?

Żyłam w strachu, że czegoś nie zrozumiem, i wstydziłam się, że to wyjdzie na jaw.

Zauważałam, że jestem zawsze trochę z tyłu za grupą, zawsze brakowało mi jakiegoś połączenia, gubiłam się na wycieczce, zapominałam o zadaniach domowych, a czasem, kiedy nauczycielka czytała w klasie tekst do streszczenia, pogrążałam się we własnych myślach i nie miałam pojęcia, co napisać.

Zawsze gdzieś po drodze zostawałam sama.

Bo życie jako takie to było dla mnie za wiele.

Byłam jakby pozbawiona skóry, słowa innych dotykały mnie szczególnie mocno, ich zachowania mnie zdumiewały, przeszkadzało mi wszystko, co nie było linearne, harmonijne, logiczne.

Brutalne obrazy, które widziałam w telewizji, umierające zwierzęta, osierocone dzieci: to wszystko wnikało i zagnieżdżało się we mnie na

zawsze.

Nie bez znaczenia jest fakt, że moi rodzice odznaczali się bardzo silnym poczuciem dramatyzmu, dlatego wszystko to, czego nigdy nie należałoby opowiadać dziecku, by nadmiernie go nie wystraszyć (powojenna bieda, śmierć rodziców i przyjaciół, choroba, historie o duchach, porzucenie, wszelkie nieszczęścia i tragedie), powtarzali mi systematycznie na wieczną pamiątkę, z bogactwem szczegółów, przy którym zbladłyby nawet powieści Dickensa.

Szczegółów, które wraz z tym, co sama sobie wyobrażałam, pokrywały i tak już skomplikowaną dla mnie rzeczywistość, czyniąc moje życie trudnym, ciężkim i niezrozumiałym.

Jest takie zdjęcie, na którym jako malutka dziewczynka siedzę w ogrodzie nad morzem z wyrazem twarzy, który, przysięgam, mówi wszystko: mam minę, którą mogę określić tylko jednym słowem: „rozproszona”. Moja twarz wyraża coś pomiędzy zamyśleniem i zakłopotaniem, a oczy przesłania jakiś nieuchwytny smutek, jakbym znajdowała się w innym świecie i zadawała sobie fundamentalne pytania.

Przede wszystkim: co ja tutaj robię?

Jeśli mam być szczera, zastanawiałam się nad tym przez całe życie.

Inne dzieci, czując, że jestem tak bardzo inna i osobliwa, niechętnie ze mną przebywały.

A dzieci, jak wiadomo, specjalnie się nie cackają, gdy chodzi o wykluczenie kogoś, kogo nie rozumieją i uważają za innego.

Wtedy naprawdę zaczęłam się potykać na stromej i śliskiej drodze w górę, która prowadziła mnie donikąd.

I dużo płakałam.

Płakałam ze strachu, gdy dostrzegałam pustkę i samotność, gdy brakowało mi poczucia bezpieczeństwa, przynależności do czegokolwiek,

gdy miałam wrażenie, że jestem ciągle gdzieś pomiędzy i inna niż wszyscy.

Nie, prawdę mówiąc, w tym ostatnim przypadku nawet nie płakałam.

Trwałam skamieniała i tyle, bez słów, bez głosu, zawsze z boku albo chorobliwie uwieszona na tych bardzo nielicznych rówieśnikach, którzy okazywali mi sympatię.

W rezultacie izolowano mnie i byłam obiektem kpin; dziś nazwano by to znęcaniem się, wtedy oznaczało popychanie na korytarzu, zabieranie drugiego śniadania albo upokarzające podciąganie do góry spódnicy na oczach wszystkich. Rzeczy, z którymi nie można nic zrobić, bo następnym razem będzie jeszcze gorzej!

Jeśli dla innych dzień spędzony w klasie oznaczał przede wszystkim zabawę i nawiązywanie kontaktów, dla mnie był to nieustanny wysiłek, by jak najmniej rzucać się w oczy.

A długie warkocze i musztardowy golf, który matka uporczywie kazała mi nosić w szóstej klasie, niczego nie ułatwiały…

Problem nie dotyczył tylko sali lekcyjnej albo przerw w szkole, to samo działo się na wszystkich zajęciach, na jakie uczęszczałam: byłam izolowana na lekcjach tańca, siatkówki, pływania.

Nie było rady, rówieśnicy nie chcieli mnie, nie rozmawiali ze mną, nie zapraszali na imprezy, byłam niemile widziana, koniec kropka.

Dzisiaj mogę to nawet zrozumieć: byłam dziewczynką anemiczną, milczącą i nieśmiałą, na pewno nie byłam duszą towarzystwa i przez to okazywałam się wdzięcznym obiektem żartów, to naturalna kolej rzeczy. Niestety bycie ofiarą jest niezwykle bolesne.

Dorastając, odkryłam, że najbardziej znienawidzonym przeze mnie dniem tygodnia jest niedziela: podczas tych pustych, milczących, ciągnących się w nieskończoność godzin, ja, jedynaczka, przy rodzicach,

w których małżeństwie właśnie zaczynał się kryzys, naprawdę zrozumiałam znaczenie słowa „lęk”.

To pełzające i niewytłumaczalne wrażenie, że coś, nie wiadomo co, jest nie tak. Nie jest to ból ani zmęczenie, nie ma konkretnej przyczyny, ale jest odbierającą ci oddech mieszanką skrępowania i złego samopoczucia.

Mówię o tym ze znajomością rzeczy, bo odnalazłam mój tajemny pamiętnik ośmiolatki, w którym pisałam: „Czuję coś dziwnego w żołądku, ciągle się boję i nie wiem, co to jest”.

Trwało to do czasu, aż związek moich rodziców, dwóch najbardziej niepasujących do siebie osób na świecie, definitywnie się rozpadł.

Pobrali się młodo, bez pieniędzy i doświadczenia, za to z wielkim pragnieniem, by jak najszybciej wyrwać się z nieszczęśliwych domów, gdzie panowały ciężkie warunki, w nadziei, że odmieni to ich los i że uwolnią się w ten sposób od przeszłości naznaczonej nędzą, depresją i wojną, że zrekompensują sobie to wszystko, a nam, dzieciom, zapewnią lepsze życie.

Kiedy się urodziłam, matka miała dwadzieścia cztery lata i, jak sama twierdziła, była jeszcze dziewczynką, ale pełną entuzjazmu i marzeń; ojciec znalazł posadę w banku i wszystko zaczęło się układać, miało się udać, musiało się udać.

Były to lata, które wszystkim stwarzały możliwość nowego startu, zbudowania pełnego i satysfakcjonującego życia.

Rodzice nie wzięli jednak pod uwagę ciężaru przeszłości, która niosła ze sobą w wielu przypadkach „średniowieczne”, surowe i despotyczne wychowanie, ukryte gdzieś głęboko podejrzenie, że wszelki dobrobyt jest niezasłużony, jak również dziedzictwo ideologiczne niedające się łatwo pogodzić z wolnomyślnym duchem lat siedemdziesiątych.

Myślę, że właśnie to leżało u podstaw konfliktów między nimi. Chcę wierzyć, że się kochali, ale towarzyszyły im też ogromna presja, niepewność i dziedzictwo kulturowe, które trudno było zmienić. Tak jakby ciężar problemów ich przeszłości, a także przeszłości ich rodziców, w pewnym momencie stanął między nimi niczym ostrzeżenie i kazał im się ugiąć.

Przez kilka lat było nam naprawdę dobrze, śmialiśmy się, śpiewaliśmy piosenki Abby, chodziliśmy na huśtawki, puszczaliśmy latawce.

Było poczucie bezpieczeństwa, słodkie obwarzanki i rowerki na czterech kółkach.

W tamtych latach tworzyliśmy szczęśliwą rodzinę. Były to lata długich wakacji nad morzem w Tirreni z dziadkami ze strony mamy, sobót, kiedy ojciec przygotowywał dla wszystkich cudowne zapiekane mozzarelle, a matka wciąż na nowo urządzała nasz dom dzięki swoim nadzwyczajnym talentom manualnym. Pamiętam drzwi ozdobione drzewem cytrynowym z owocami z kolorowych taśm klejących albo zagłówek łóżka obszyty kwiatami wydzierganymi na szydełku. I wciąż uśmiechniętą mamę, szczęśliwą i ufną.

Ale potem przyszły pierwsze kłótnie, oschłe słowa cedzone z gniewem i złośliwością, łzy, strach i moje przemykanie się pod ścianami, żeby się w to nie mieszać, oraz wymyślanie jakiegokolwiek sposobu, by przestali. Udawałam, że wszystko jest dobrze, choć wiedziałam, że już nic nigdy dobrze nie będzie.

Syreny nieustającego alarmu przeciwbombowego szczególnie głośno brzmiały przy stole.

Z tego powodu jeszcze dziś jadam na stojąco oparta o lodówkę.

Doskonale pamiętam tamte wszystkie niekończące się dni, to panujące w domu, namacalne wręcz napięcie, od którego wolałam najuciążliwszy

tydzień w szkole.

Ponure, milczące popołudnia spędzane w pokoju albo w towarzystwie dzieci przyjaciół moich rodziców. Musiałam się z nimi grzecznie bawić, nawet jeśli ich nie lubiłam.

Przechwycone w locie strzępy rozmów, chodzenie na paluszkach, żeby nie przeszkadzać, nie stwarzać dodatkowych problemów, i moje próby wymyślenia czegoś, by rozśmieszyć mamę i tatę.

Tak zachowują się bardzo wrażliwe dzieci, gdy ich rodzice się kłócą i zagrażają ich spokojowi: starają się zniknąć, zmienić w cokolwiek, byle tylko przetrwać.

Ponieważ same nie dają sobie rady.

Ja zrobiłabym wszystko, żeby przestali, byśmy znów byli szczęśliwą rodziną, bo oni kazali mi wierzyć, że nasza taka jest.

Potrzebowałam harmonii, świadomości, że mogę ufać rodzicom, że zawsze będą przy mnie, że nie wystarczy jedno niewłaściwe słowo, by wywołać apokalipsę, że mój ojciec nie odejdzie, zostawiając nas same.

Mój i tak już kruchy świat zawalił się nieodwołalnie wraz z ich separacją, gdy miałam niespełna dziesięć lat.

Tak właśnie wyobrażam sobie piekło.

Trwałam nieporuszenie na ruchomych piaskach, nie oddychając, by nie utonąć.

Matka była w zagrożonej ciąży z drugim dzieckiem, ojciec zamieszkał w innym domu.

A ja musiałam być dzielnym żołnierzykiem, choć tak niewiele wiedziałam.

Ale w głębi duszy zrozumiałam już, że jestem sama, że w pewnym sensie wszyscy umarli, że nie mogę się do nikogo przywiązywać.

Była to jedna z tych niszczących, dotkliwych, wytrącających z równowagi i niesprawiedliwych form odseparowania, które naznaczyły koniec mojego i tak już niestabilnego świata.

Nie będzie już śmiechów, huśtawek, latawców i piosenek Abby, nie będzie już podrzucania do góry, wirowania na rękach rodziców, bajek na dobranoc.

Wszystko się skończyło.

Dzieciństwo, beztroska, naiwność, ten doskonały świat, w którym łudzisz się, że stanowisz jego centrum, rozpieszczana i przez wszystkich chroniona, ten świat z dnia na dzień zniknął, a w jego miejscu pojawiła się niepewność, nieznana, wroga i przerażająca rzeczywistość.

Pojawili się inni.

Były to dla wszystkich bardzo trudne lata.

Lata, które nieodwracalnie ukształtowały mój sposób bycia, przynosząc mi chroniczny niepokój i niszczącą niepewność, z którymi próbowałam walczyć każdego dnia.

Lata, które zdeterminowały moje trudności w obdarzaniu innych ludzi zaufaniem i brak wiary, że zostaną oni w moim życiu; spodziewałam się zawsze najgorszego, otulona płaszczem smutku i melancholii, która stała się moją podstawową cechą.

Nie winię za to moich rodziców, już nie.

Robiłam to przez wiele lat, ale teraz myślę, że po prostu nie wiedzieli, jak ze mną postępować, że byli już zanadto zanurzeni w swoich kłopotach, by panować jeszcze nad moimi wątpliwościami i lękami.

Ja sama nie wiedziałabym, jak sobą pokierować.

Hiperwrażliwe dziecko jest istotą wyjątkowo delikatną; stwarza rodzicowi wielkie trudności, bo zadaje dziwne pytania, wyczuwa niedopowiedzenia, dostosowuje się do nastroju dorosłych na granicy

niewidzialności, potrzebuje dużo więcej zapewnień i wymaga, by jego niezwykle intensywne emocje zostały zaakceptowane.

A przede wszystkim potrzebuje, by je przytulono i wytłumaczono mu, że wszystko w porządku, że nie ma nic złego w odczuwaniu strachu, bólu, smutku i złości.

Były to lata siedemdziesiąte, ale moi rodzice zupełnie nie szli z duchem czasu: nie wiedzieli nic o psychologii, nie znali doktora Spocka i nowych teorii na temat wychowywania dzieci. Powtarzali mi więc nieustannie, że przesadzam, robię za dużo scen, że powinnam zachowywać się jak inni i muszę przestać płakać.

A ja płakałam ze strachu, bo wiedziałam, że w szkole będą mnie izolować, że ktoś będzie ze mnie kpił, a ja nie będę w stanie się obronić.

W ten sposób szybko nauczyłam się nie dostrzegać wszystkich uczuć, doznań i emocji, których doświadczałam, bo stało się dla mnie oczywiste, że to, co czuję w środku, jest pomyłką, to, co myślę, jest pomyłką.

A co za tym idzie, ja też jestem pomyłką.

Gdy dorastałam, wszystko zastąpiła bardzo wyraźna emocja, którą zaczęłam odczuwać nieustannie: wstyd.

Wstyd z powodu tego, kim jestem, wstyd z powodu mojej niezdolności do przystosowania się i niezrozumienia, w jaki sposób funkcjonuje świat.

Żyłam tak, jakby życie mnie przerastało, było czymś nieznanym, niewygodnym i przerażającym, czymś, przed czym trzeba uciekać, gdzie pieprz rośnie, zamiast oddać się ufnie w jego ramiona. Łudziłam się, że z czasem to się zmieni, że pewnego dnia w magiczny sposób stanę się taka jak inni i wszystko będzie dobrze.

Ale czekałam na próżno.

I w ten sposób zamknęłam się w swoim świecie, w świecie specyficznej i dziwnej dziewczynki.

Małej, obcej istoty, patrzącej na rzeczywistość wielkimi, niebieskimi oczami, próbującej się dostosować i zrozumieć, i mającej jedną tylko pewność: że mówi językiem innym niż wszyscy, odczuwając nieustające napięcie, strach i nigdy nierozproszone wątpliwości.

Tak jakbym miała na głowie świecący znak, wywołujący wrogość także wśród nieznajomych.

Moje wejście w okres dojrzewania było jeszcze bardziej traumatyczne.

„Drżąca jak struna skrzypcowa", zawyrokowała nauczycielka włoskiego, pani Baldi, w pierwszej klasie gimnazjum.

Gdyby to zdanie zapisano w książce, brzmiałoby delikatnie i czule, ale w rzeczywistym świecie tak nie było.

Dojrzewanie pukało już do drzwi, zaczynaliśmy się buntować, pisać na dżinsach i przekłuwać uszy; były to czasy, kiedy chłopcy i dziewczyny zaczynali się obwąchiwać, a bycie „wrażliwą" zamykało mnie w swoistej gablocie z hartowanego szkła, ponieważ wrażliwość to pakiet niosący ze sobą całą serię dodatków, takich jak drażliwość, obrażalskość i życie w ciągłym pogotowiu.

Znalazłam się w potrzasku między zakazami rodziców, którzy – przerażeni wizją mojego dorastania i pogrążeni w kryzysie małżeńskim – trzymali mnie na smyczy, chroniąc przed „zagrożeniami świata", a nieufnością, jaką wzbudzałam u rówieśników, nieustannie odmawiając przyłączenia się do nich. Nie to, że tego nie chciałam – chciałam rozpaczliwie – ale dla mojego ojca każda niewinna prywatka w domu, każde piżama party, które miało się skończyć o dziewiątej wieczorem „nieprzyzwoitym" oglądaniem odcinka *Róży Wersalu*, było równoznaczne z rave'em na Woodstocku, twardymi narkotykami i dzikim seksem.

Więc znowu tkwię na uboczu, uznawana za nietowarzyską dziwaczkę.

„Jest abuliczna”, powiedział wręcz do mojej matki w trzeciej klasie gimnazjum nauczyciel prac technicznych, którego bardzo chciałabym dzisiaj spotkać, by spytać, co dokładnie miał na myśli!

Ale matka nie odpowiedziała mu: „Przepraszam, ale co ma pan dokładnie na myśli? Znam swoją córkę i wcale taka nie jest!”. Nie, wróciła do domu upokorzona i wściekła, grożąc mi, że powie o tym ojcu, co zresztą uczyniła tego samego wieczoru.

Możecie sobie wyobrazić moje zagubienie. Co ja takiego zrobiłam i co mogłam zrobić, by to naprawić?

Nikt nawet nie wiedział, co znaczy to słowo, którego do dziś nienawidzę i nigdy w życiu nie użyłam.

> Abuliczny [od: abulia] (l. mn. -ni). – przym. [ktoś dotknięty abulią] (dosł.) ociężały, apatyczny, słaby, chwiejny, znużony, gnuśny, niepewny, niezdecydowany, obojętny, bierny, leniwy, ospały, pasywny.

Ale to mocne i nietrafne określenie użyte przez nauczyciela, który dziś przez grupę matek stworzoną na WhatsAppie zostałby nazwany „tym sukinsynem od techniki”, nie zostało odrzucone ani podane w wątpliwość, tylko było bez końca powtarzane, także przez krewnych i przyjaciół, do tego stopnia, że stało się dla mnie stygmatem, wyrokiem.

A potem, bez zapowiedzi, nadeszło pokwitanie; przymusowa eksmisja z mojego chudego i niedojrzałego ciałka, w którym udawało mi się maskować, i zastąpienie go z dnia na dzień przez niewygodne i nieznane ciało, wysokie i złożone z aż nadto obfitych kształtów, niesfornych włosków i cyklu menstruacyjnego, z bonusem w postaci naśmiewających się chłopaków z klasy.

Wtedy naprawdę poczułam, że jeśli wcześniej mogłam się ukrywać, teraz nie ma już żadnej nadziei.

Wciąż nadąsana, chudziutka dziewczynka z warkoczami ustąpiła miejsca niezgrabnej nastolatce z nadwagą, odrzucanej i nierozumianej, której w szkole szło źle, która wciąż się zakochiwała w kolejnych kretynach i marzyła, by być wolna i zbuntowana jak Madonna, a tymczasem systematycznie przyczepiano jej łatkę niedojdy.

Teraz już oficjalnie byłam dla rodziców ogromnym rozczarowaniem i nie omieszkiwali wypominać mi tego przy każdej publicznej okazji, co w tamtym czasie było „metodą Montessori” *par excellence*: upokorzę cię w taki sposób, by pobudzić cię do większej aktywności.

A jeśli rodzina raz ustali, że jesteś „jakaś”, będziesz napiętnowana na zawsze.

W jednym muszę im przyznać rację: nie przypominałam żadnej z moich rówieśniczek, inaczej się ubierałam (w głębi serca naprawdę uważałam się za Madonnę!), moje zachowanie było odpychające, mina posępna, nienawidziłam wszystkich i odmawiałam współpracy.

Chodziłam więc z walkmanem przyklejonym do uszu i marzyłam o ucieczce.

Chciałam uciec do Nowego Jorku i trafić do szkoły z serialu *Sława*.

A tymczasem rzeczywistość była taka, że nie wolno mi było nawet wyjść po południu na lody, bo kto wie, co mogłoby się zdarzyć.

Nigdy nie byłam „w porządku” i nikt nie wiedział, co ze mną robić, więc jeszcze szczelniej zamknęłam się w świecie marzeń, w którym mogłam być wolna, szczęśliwa i kochana.

Bardzo kochana.

Problem leży w tym, że dopóki jesteś dzieckiem, wszyscy są mniej więcej gotowi ci wybaczać i akceptować twój charakter, ale gdy dorastasz, nie możesz się już ukrywać.

Gdy dorastasz, nikogo nie interesuje, dlaczego zachowujesz się w określony sposób, ważne jest tylko to, że stwarzasz problemy, jesteś nieprzystosowany i powinieneś próbować się dopasować.

By uszczęśliwić rodziców, rozpoczęłam więc próby upodabniania się do tego, co chcieliby we mnie widzieć.

Był to całkowicie nieokreślony wizerunek, miał jednak spełniać bardzo wysokie standardy, którym nie byłam oczywiście w stanie w najmniejszym stopniu sprostać.

Nikt by nie był!

Miałam być pierwsza w szkole, najlepsza ze wszystkich przedmiotów; nie wystarczało robić czegoś dla samej przyjemności, by wejść w kontakt z innymi, nie – zawsze był do przeskoczenia płotek rywalizacji; a ja nie tylko nie miałam w sobie ducha współzawodnictwa, ale nie czułam też żadnej potrzeby przewodzenia w czymkolwiek, zaś nauka w szkole sprawiała mi już wystarczająco dużo trudności, by zdać sobie sprawę, że nie, nigdy nie będę w czołówce.

Ale, co było wówczas bardzo modne, albo byłeś świetny, albo byłeś osłem.

Jeśli więc tego, co robiłam dobrze, nie robiłam „wystarczająco” dobrze, nie pozostawało mi nic innego, jak przodować w tym, co wychodziło mi najlepiej: w porażce.

Miałam celować w przynoszeniu rodzicom rozczarowań, bo uszczęśliwienie ich było po ludzku niemożliwe.

Ja nie wystarczałam.

Nigdy.

Chciałabym coś wyjaśnić. Moi rodzice nie byli złymi ludźmi, ale na pewno nie byli też dostatecznie przenikliwi.

Bardziej niż uzasadnione jest pragnienie, by dać swoim dzieciom to, co najlepsze, widzieć je „zwycięskimi”, patrzeć, jak awansują na społecznej drabinie, ale dziecko potrzebuje przede wszystkim miłości niezależnie od wszystkiego; ma ono w nosie możliwości i karierę, chce być tylko kochane za to, jakie jest.

Potrzebuje szacunku, opieki i stałości.

Tymczasem był to niekończący się konflikt, niekończące się karanie, niekończące się upokorzenie.

Dlatego gdy słyszę: „Chciałabym znów mieć szesnaście lat”, dostaję gęsiej skórki.

Ironia losu polega na tym, że w świetle tego, co później studiowałam i przeczytałam na temat bardzo wrażliwych osób, dopiero dziś okazuje się, że również moi rodzice tacy byli.

Nie bez przyczyny jest to cecha dziedziczna.

A hiperwrażliwy rodzic pod wpływem stresu wyrządza więcej szkody niż grad.

Staje się agresywny, przerażony, przeczy sam sobie, jest zagubiony, nie chroni, zamyka się w sobie i nie wysyła jasnych komunikatów.

Dla dziecka, a potem dla nastolatka, życie staje się koszmarem, jeśli pozbawione jest przewodnika, któremu może zaufać.

Nie miałam spójnego i prostego życia, moja nauka odbywała się w sposób chaotyczny i nieuporządkowany, a ja uważałam się za niezdolną, bo nie byłam w stanie skupić się tak jak inni. Wszyscy moi nauczyciele podtrzymywali więc tezę, że „nie jest głupia, ale się nie przykłada”, upokarzając mnie przed całym otoczeniem.

Rodzice wychodzili ze skóry, wymierzając mi kary i zabraniając wychodzenia z domu, jeżdżenia na skuterze i prowadzenia normalnego życia nastolatki.

W ten sposób, zamurowana żywcem w domu, odkryłam autentyczne i wierne pocieszenie w nutelli. Stała się ona moją niezastąpioną przyjaciółką. Taką, która nigdy nie zdradzi i jest zawsze obecna, zamieniając mnie jednocześnie w niezdarną i niepewną nastolatkę, toczącą nieustanną walkę z własnym ciałem.

Mój brak poczucia własnej wartości upoważniał przyjaciół i kolegów do traktowania mnie jako osoby przegranej i faktycznie szybko zaczęłam przegrywać na całej linii.

Wtedy przestałam się ubierać jak Madonna i oficjalnie przywdziałam mój czarny mundurek, którego już nigdy potem nie porzuciłam.

Ten kolor najlepiej pasował do mojej duszy.

Byłam smutna, melancholijna, zdołowana, źle się uczyłam i wciąż zakochiwałam się w kolejnych draniach.

Ale dlaczego taka się stałam? I przede wszystkim, czy takie miało być całe moje życie?

Bo jeśli właśnie tak miało ono wyglądać, to nie, dziękuję, wysiadam na następnym przystanku…

Napiętnowana jako głupia, tłusta, ociężała, niezdolna, ta o „okrągłych ramionach”, traktowana tak zarówno w domu, jak i poza nim, co ja tu właściwie robiłam?

Dlatego, kiedy dziś patrzę wstecz, nie wiem, jak zdołałam dobrnąć do wieku czterdziestu sześciu lat, i zbudować bez kompromisów karierę zawodową, z której mogę być dumna, oraz życie uczuciowe godne tej nazwy.

Nie sądziłam, że dotrwam do osiemnastki.

Nie wydawało mi się to możliwe.

Jak wyglądałoby moje życie w hipotetycznej wersji *Przypadkowej dziewczyny*?

Gdyby tylko rozpoznano we mnie hiperwrażliwą, bardzo przestraszoną dziewczynkę o intensywnej emocjonalności, gdyby pielęgnowano we mnie ciekawość, dobroć i inteligencję, moje życie byłoby o wiele szczęśliwsze.

Prawdopodobnie dobre 70 procent moich późniejszych trudności pokonałabym z dużo większą łatwością.

Wystarczyło rozpoznać, że miałam bardzo rozwiniętą inteligencję emocjonalną, a moja zdolność do nauki była jak najbardziej normalna, ale uaktywniała się w sposób twórczy, i potrzebowałam mniej liczb, a więcej obrazów, cierpliwości, uśmiechów, uścisków i wielu, bardzo wielu słów otuchy.

Gdybym była chroniona i ośmielana, dorastałabym jak normalna dziewczynka, ale nie miałam szczęścia, by spotkać jakiegoś światłego nauczyciela.

Kogoś, kto by mi powiedział, że idzie mi nie najgorzej.

Tymczasem, odkąd sięgam pamięcią, osaczała mnie cała masa pogardliwych min, wyrzutów, kar i nieuzasadnionych zniewag.

To przekonało mnie ostatecznie, by być niemiłą, nieprzystosowaną, nieinteligentną i obnosić się z antypatyczną miną.

Tak, dlatego zawsze przyciągałam ludzi gotowych mnie prowokować i nikt nigdy nie wziął mnie w obronę.

Pierwszy taki epizod musiał mieć miejsce, gdy miałam jakieś dziesięć lat, w autobusie. Byłam chuda, nosiłam długie warkocze i, jakby tego było mało, matka ubierała mnie w szkocką spódnicę i białe podkolanówki (które w tamtym czasie były istną zmorą). Pewnego dnia jakaś zupełnie mi nieznana dziewczynka z lekceważącą miną zwymyślała mnie na czym świat stoi, ot tak, bez powodu.

Tego samego roku, na wakacjach, ojciec jakiegoś dziecka, korzystając z chwili nieobecności moich rodziców, podszedł do mnie i ze srogą miną

ostrzegł, żebym nigdy więcej nie traktowała źle jego córeczki. Nigdy jej źle nie potraktowałam, a nawet jeśli coś takiego się zdarzyło, wyobrażam sobie, że chodziło o sprawy, które dwie małe dziewczynki mogą załatwić między sobą, bez wzywania na pomoc posiłków. Cały następny tydzień spędziłam w strachu, że znów spotkam tego człowieka.

Nie wspominając o tym, że kiedy miałam piętnaście lat, jakaś dziewczyna nawrzucała mi na plaży, oskarżając o to, że obgadywałam ją za plecami i podwalałam się do jej chłopaka, tyle że, o dziwo, nie znałam ani jej, ani jego. Przeprosiła mnie po miesiącu, mówiąc, że ktoś wprowadził ją w błąd.

A ja przez cały miesiąc przemykałam w cieniu kabin tak, żeby nikt mnie nie zauważył.

Często zdarzało mi się być „stawianą w centrum" konfliktu; dziś przypisuję to mojej emocjonalnej kruchości. Stawałam się celem, który łatwo było onieśmielić, tak by nie zmienił się w donosiciela.

Często byłam kozłem ofiarnym, gdy tymczasem inni dobrze wiedzieli, jak żyć!

Doskonale zrównoważeni, zawsze przygotowani, zawsze przytomni, zawsze dokładni.

Zobacz, jacy inni są zdolni…

Więc zawsze próbowałam uczyć się od innych, działać jak inni.

W rezultacie w pewnym momencie pogubiłam się w tym wszystkim.

Całymi latami zadręczałam się, próbując zrozumieć, co jest ze mną nie tak, dlaczego moje postrzeganie rzeczywistości jest trzy razy bardziej intensywne niż u innych, dlaczego zawsze, wcześniej od innych, „wyczuwam" osoby negatywne i fałszywe, dlaczego jakieś dyskusje chodzą mi po głowie nawet przez pięć dni, dlaczego przeszkadzają mi głośne dźwięki, intensywne światło, krzyczący ludzie, dlaczego pewne obrazy

z telewizji spędzają mi sen z powiek, dlaczego odczuwam wszelkie niesprawiedliwości w sposób absolutny, dlaczego myśl o śmierci innych, poza moją własną, jest dla mnie nie do zaakceptowania, dlaczego bez powodu ogarnia mnie strapienie, bo wydaje mi się, że jestem balonikiem w świecie wypełnionym szpilkami…

Mierząc się z tymi pytaniami, wydałam na psychoterapeutów równowartość apartamentu z tarasem przy Placu Hiszpańskim (zwracam uwagę, że wciąż wynajmuję mieszkanie!), aby przeanalizowali dogłębnie każdą moją reakcję i aby ktoś lepszy ode mnie wyjaśnił mi, dlaczego zareagowałam (albo nie zareagowałam) w dany sposób. I żeby usłyszeć za grube pieniądze: no już, proszę nie przesadzać.

Wtedy człowiek czuje się jeszcze bardziej samotny i niezrozumiany i myśli, że może czas zacząć zażywać leki psychotropowe, bo wie, że przecież już zawsze będzie jak w kolejce górskiej, raz w górę, raz w dół, często tego samego dnia, i to tylko z powodu rzuconego przez kogoś słowa.

Zaczęłam więc studiować, by zrozumieć, czy to wszystko ma jakieś źródło, żeby znaleźć jakąś etykietkę, diagnozę, nazwę dla moich zaburzeń: od ich listy zawsze dochodzi się do kategorii.

Ale nie do rozwiązania problemu.

W końcu, po długich poszukiwaniach, znalazłam.

Jasne jak słońce, niemal banalne, od zawsze przed moimi oczami.

Jestem *osobą wysoko wrażliwą*, co odkryłam dopiero ostatnio dzięki badaniom amerykańskiej psychoterapeutki Elaine Aron, prawdziwej pionierki w tej dziedzinie, która w latach dziewięćdziesiątych zaczęła studiować tę cechę, nigdy wcześniej niebraną w pełni pod uwagę, wychodząc od samej siebie i własnych trudności. To jej teksty przyniosły odpowiedź, ratując mi życie.

Potrzeba było czterdziestu czterech lat i książki, by zedrzeć etykietki i zwrócić uwagę na „zwykłą” cechę charakteru, jaką jest hiperwrażliwość, cecha, z którą da się żyć, jeśli tylko przyjmie się pewną strategię przetrwania.

Nie istnieją precyzyjne statystyki, ale eksperci mówią o 15–20 procentach populacji, która ma jakąś cechę osobowości hiperwrażliwej, wobec 80–85 procent ludzi pozbawionych tej cechy.

Od tamtego dnia otworzył się przede mną świat.

Zrozumiałam, że jestem nie tylko wrażliwa (wszyscy, poza psychopatami, są w różnym stopniu wrażliwi), ale „wysoko” wrażliwa, czyli w stopniu dużo wyższym od normalnego, i że należę do mniejszości osób o „cienkiej skórze”, które odczuwają różne rzeczy w sposób dużo bardziej intensywny i bezpośredni, a często nie do zniesienia.

Według wielu badań naukowych, w wyniku kombinacji przyczyn biologicznych i genetycznych, mamy dużo bardziej rozwiniętą emocjonalność w stosunku do średniej i wszystko przechodzi najpierw przez serce, a dopiero potem przez mózg.

Wprowadza nas to w stan nieustannego stresu wywołującego często zmęczenie, depresję i frustrację.

To pewne: świat, w którym żyjemy, nie jest dla nas.

Ale odkrycie, że mam tę cechę, przyniosło mi niewyobrażalną ulgę, odczytałam całe moje życie w świetle tej nowej świadomości i wszystko nabrało sensu.

Oto dlaczego, myśląc o moim kocie Arturze, który umarł w 1992 roku, wciąż się wzruszam, a od 25 czerwca 2009 roku nie mogę słuchać mojego absolutnego idola Michaela Jacksona (po jego śmierci płakałam przez pięć kolejnych dni); oto dlaczego, gdy schodzę do przejścia podziemnego

w metrze i słyszę skrzypków grających ścieżkę dźwiękową *Kina Paradiso*, płyną mi łzy, choć chwilę wcześniej się śmiałam.

Bo struny moich skrzypiec zaczynają wibrować tak intensywnie, że tracę oddech. I dzieje się to ot tak, bez uprzedzenia.

Oto dlaczego dzisiaj, po tylu latach, pogodziłam się z tym, co zamiast za wadę, z dumą uznaję za moją supermoc i jako taką staram się wykorzystywać jak najlepiej, by moje życie i życie otaczających mnie osób rozkwitało dzięki niej. Strzegę tej cechy, kochając siebie jeszcze bardziej, chroniąc się przed „złymi" i wykorzystując swoje odczucia (właściwe), które mój brzuch podpowiada mi w każdym momencie.

No właśnie, bo teraz już wiem, że jeśli czuję w tak skrajny sposób, to dlatego, że moje ciało sygnalizuje mi niebezpieczeństwo albo potrzebę, i zamiast je ignorować, wsłuchuję się w nie i poddaję sytuację ocenie.

Postępując w ten sposób, czuję, że siebie szanuję, kocham i podążam za własnym rytmem, który jest jedyny i doskonały właśnie taki jaki jest, choć w oczach innych może się wydawać ograniczony albo uproszczony.

Wsłuchując się w swoje potrzeby i szanując je, czuję niewiarygodną wolność, czuję, że naprawdę lubie i akceptuję siebie.

Zdołałam w końcu odnaleźć i pocieszyć dziewczynkę, która potrzebowała uścisków i wsparcia, i teraz razem możemy mierzyć się z wszystkimi deszczowymi i szarymi niedzielnymi popołudniami z uśmiechem na ustach, otulone ciepłym kocem.

Pisanie, które pojawiło się w moim życiu niepostrzeżenie, gdy byłam dorosłą kobietą, stało się wybawieniem, którego nie miałam już nadziei znaleźć, głosem domagającym się ujścia. Uporządkowało moje myśli, złagodziło przykrości i zmodyfikowało nieprzyjemne wspomnienia, stało się pieszczotą, która uciszyła ból istnienia.

Gdybym wiedziała to wcześniej, moje życie byłoby nieporównywalnie lżejsze i mogłabym nim łatwiej pokierować; mówię sobie jednak, że mam jeszcze czas na docenienie wielu innych rzeczy, jeśli zaś jesteście ze mną, chcę wam towarzyszyć w tej podróży w stronę zrozumienia i akceptacji tej szczególnej cechy: wy też zaczniecie czytać na nowo wasze życie i cieszyć się otaczającymi was kolorami.

Bo przepięknie jest być jednorożcem!

Zanim zaczniemy,
mały test…

Jesteś osobą hiperwrażliwą, jeśli:

1. Od dzieciństwa twoi rodzice albo twoi nauczyciele uważali cię za dziecko wrażliwe albo nieśmiałe, a ty czułeś/aś się inna/inny niż rówieśnicy, nie na miejscu, nieakceptowany/nieakceptowana.
2. Wyczuwasz wokół siebie różne drobne sprawy: nastroje, spojrzenia, niedopowiedzenia. Zdarza ci się wejść gdzieś, gdzie nikogo nie znasz, i poczuć od razu, że coś jest nie tak. Tak jakby wewnętrzny radar pozwalał ci wychwytywać stan ducha innych osób i angażować się w niego, zarówno w sensie pozytywnym, jak i negatywnym, do tego stopnia, że stan ten ci się udziela.
3. Masz bogate i złożone życie wewnętrzne: pociąga cię wszystko to, co ma wymiar „duchowy”, wciąż poszukujesz harmonii i określasz siebie jako osobę twórczą, pełną fantazji. Często słyszysz, że masz jej za dużo albo że żyjesz z głową w chmurach.
4. Ogólnie sztuka dotyka cię głęboko, muzyka może przynieść ci bardzo silne emocje, wzruszasz się na widok piękna: obrazu, stronicy książki, tańca, filmu.
5. Jesteś bardzo wrażliwy/wrażliwa na ból fizyczny i psychiczny, twój i innych ludzi.
6. Są dni, kiedy czujesz się tak wyczerpany/wyczerpana, że musisz zostać w łóżku albo ciemnym pokoju, czy jakimkolwiek miejscu, gdzie możesz być sam/a ze sobą: hałas, światło, jakikolwiek zewnętrzny bodziec są dla ciebie w takich chwilach nie do zniesienia.
7. Środki pobudzające i kofeina działają na ciebie szczególnie silnie.
8. Bardzo zatłoczone miejsca nie są dla ciebie: jak ognia unikasz koncertów, wielkich imprez, lokali, w których przebywa naraz zbyt wielu nadmiernie hałasujących ludzi. Pośród zamętu czujesz jednocześnie pobudzenie i wyobcowanie, jakbyś był/a w bańce.
9. Jesteś perfekcjonistą/ką. Nie znosisz się mylić i bardzo cię ranią wszelkie upomnienia; trochę dlatego, że jesteś drażliwy/drażliwa, ale także dlatego że, nie mogąc się obronić, jakbyś chciał/a, odczuwasz silną frustrację, a czasem prawdziwy wstyd.
10. Łatwo się przerażasz i potem długo pozostajesz wstrząśnięty/wstrząśnięta.
11. Denerwujesz się, kiedy musisz w krótkim czasie zrobić wiele rzeczy: czujesz się zagubiony/zagubiona, przytłoczony/przytłoczona, chciałbyś/chciałabyś uciec.

12. Kiedy widzisz kogoś, kto czuje się nieswojo, od razu wiesz, co robić, by poczuł się lepiej, wygodniej, bardziej swobodnie: jesteś znakomitym/znakomitą słuchaczką/em, identyfikujesz się z bliźnim i zawsze wiesz, czego rozmówca potrzebuje. Potrafisz zaopiekować się innymi lepiej niż samym/samą sobą.
13. Gdy czujesz silny głód, łatwo się irytujesz, tracisz koncentrację i spokój.
14. Zmiany mącą twoją równowagę: przeprowadzka, koniec związku, zwolnienie z pracy, ale także wyjazd, są wydarzeniami wywołującymi bardzo silny stres.
15. Ze wszystkich sił starasz się zorganizować swoje życie tak, aby unikać stresujących sytuacji. Na wszelkie sposoby unikasz konfliktów, a gdy znajdziesz się w warunkach rywalizacji albo jesteś obserwowany/obserwowana podczas wykonywania jakiegoś zadania, stajesz się tak nerwowy/nerwowa albo pobudzony/pobudzona, że pogarszasz wynik swojego działania.

Jeśli także wy odnajdujecie się w tych stwierdzeniach (ja we wszystkich!), z wielkim prawdopodobieństwem jesteście osobami wysoko wrażliwymi.

Nie powinno was to przerażać, lecz przeciwnie – rzucać światło świadomości na te wszystkie chwile, gdy czuliście się dziwni, inni i niezrozumiani.

Światło to od tej pory oświetli waszą nową drogę, po której bez wątpienia będzie się szło prościej, z poszanowaniem tej naszej jakże szczególnej i delikatnej cechy.

Pierwsza część tej książki wyjaśnia i opisuje wszystkie aspekty hiperwrażliwości na podstawie mojego doświadczenia oraz wielu tekstów napisanych na ten temat przez Elaine Aron i psychoterapeutów specjalizujących się w tym rysie charakteru (na których opierałam się, opracowując swój test) w taki sposób, byście mieli dostęp do jak największej liczby informacji i mogli jak najlepiej zrozumieć przyczyny naszych reakcji i doświadczeń.

W części drugiej znajdziecie wszystkie strategie pozwalające jak najlepiej żyć z tą supermocą, zarządzać nią i cieszyć się jej owocami, bo – jeśli dobrze nią pokierować – przynosi ona naprawdę wiele satysfakcji.

A teraz zaczynamy!

Pragnienie, by być jak wszyscy inni

Jestem na przyjęciu, na które bardzo chciałam pójść, ubieranie się zajęło mi godzinę, choć i tak koniec końców wybrałam mój zwyczajowy czarny mundurek, ale teraz czuję się nagle nie na miejscu, oddalona lata świetlne stąd, odnoszę wrażenie, że jestem niewidzialna, i – po wymianie zwyczajowych grzeczności – nie przychodzi mi do głowy nic ciekawego, co mogłabym powiedzieć, a widzę, że inni znakomicie się czują, świetnie bawią i śmieją jak wariaci przy ogłuszającej muzyce, pijąc i paląc.

Czy zdarza się wam czuć w taki sposób? Niczym w bańce? Jakbyście byli całkowicie odizolowani od innych, jakby istniała jakaś niewidzialna bariera oddzielająca was od reszty świata?

Otóż, jeśli coś takiego wam się zdarza, mogę tylko powiedzieć: „Witajcie w moim świecie!”.

Czuję się tak od zawsze.

Od zawsze rozpaczliwie próbuję stać się częścią nurtu, ale na koniec czuję się jak łosoś, który płynie uporczywie pod prąd donikąd.

Myślałam, że z czasem to minie, że pewnego dnia obudzę się i będę jak wszyscy inni, akceptowana, przyjmowana uśmiechem i poklepywaniem po ramieniu, oznaczającym „w końcu jesteś jedną z nas”. Tymczasem to nigdy nie nastąpiło.

Pozostawałam na obrzeżach, na orbicie planet dużo ode mnie ciekawszych i bardziej wciągających, zawsze oddzielona od nich grubą zasłoną.

A jedyną rzeczą, jaką potrafiłam zrobić, by czasowo złagodzić moje cierpienie, była za każdym razem zmiana otoczenia, pracy, miasta, zajęć i zainteresowań, w płonnej nadziei, że rzeczywistość dostosuje się do mnie, a nie na odwrót.

Że ten magiczny świat „innych” stanie się też trochę mój.

Ale nigdy się tak nie stało, nigdy nie znalazłam miejsca, w którym czułabym się „normalna”, a towarzyszące mi wiecznie muzyczne tło brzmiało zawsze tak samo: „Jesteś dziwna”.

Jednak „dziwna” to przymiotnik zbyt ogólnikowy, by wydać wyrok na jakąś osobę, trzeba sprecyzować, co to konkretnie znaczy – biorąc pod uwagę, że nie rozmawiam z gołębiami, nie chodzę po głównym placu miasta w stroju Napoleona i nie słyszę głosów (jeszcze nie!).

Ludzie uważali mnie za dziwną, bo jako dziecko często wyskakiwałam ze zdaniami wprawiającymi wszystkich w zdumienie. Być może usłyszałam jakąś kwestię, która miała powodzenie wśród dorosłych albo w telewizji, i powtarzałam ją, przekonana, że osiągnę taki sam efekt, tymczasem przyjmowano ją chłodno i podejrzliwie.

Pamiętam, jakby to było wczoraj: miałam może trzynaście lat, gdy usłyszałam, jak jakaś dziewczyna chwali nową fryzurę swojej koleżanki, powtarzając podnieconym głosem: „Wyglądasz znakomiiicie!”.

Posiadaczka nowego uczesania była tak zadowolona, że postanowiłam jak najszybciej wypróbować to zdanie w nadziei, że okażę się sympatyczna (co aż do końca liceum nigdy mi się nie udało).

Kiedy więc tylko spotkałam koleżankę ze świeżo ściętymi włosami, podeszłam do niej i zawołałam z przekonaniem: „Wyglądasz znakomiiicie!”. Tyle że ta, zamiast zareagować uśmiechem satysfakcji, spojrzała na mnie krzywo i sobie poszła.

Nigdy nie zrozumiałam, czy fryzura jej się nie podobała, czy też (jak sądzę) całkowicie pomyliłam intonację, zachowując się jak głupia papuga; pozostaje faktem, że również ten epizod tylko wzmocnił moje przekonanie, że jestem inna.

I była to prawda: gdy tylko dziewczyny widziały, że się zbliżam, trącały się łokciami, jakby mówiły: „Uwaga, idzie ta dziwna", nie zapraszały mnie na imprezy, a jeśli udawało mi się zdobyć choć jedną przyjaciółkę, było to dla mnie cudem. Gdybym mogła, wstawiłabym ją do gabloty, żeby była tylko moja, ale ona miała oczywiście także inne przyjaciółki i to powodowało, że czułam się najmniej ważna.

Wszystko to trwało przez całe moje dorosłe życie, aż trochę ze zmęczenia, a trochę dlatego, że zdałam sobie sprawę, iż czuję wszystko w odmienny sposób, po prostu porzuciłam nadzieję, że będę jak większość ludzi.

Ale nie zdawałam sobie jeszcze wtedy sprawy z mojej hiperwrażliwości, nigdy więc nie wzięłam pod uwagę myśli, że jestem normalna, ale odbieram bodźce i wrażenia w sposób dużo bardziej intensywny od przeciętnej.

Nie wiedziałam więc, że moje zaburzenia były konsekwencją wyczerpujących i nieustannych prób dostosowania się do innych poprzez zachowywanie się jak oni, bez respektowania własnych granic i bez dawania posłuchu swojemu ciału i sercu.

Zaakceptowałam więc to, że jestem dziwna (a zatem przesadzona, *sui generis*, i „nadmierna"), godząc się na niewygodne życie.

To prowadziło mnie do niekończących się konfliktów, depresji, nierozważnych zachowań, ciągłych zmian pracy, życia, miasta, przyjaciół, narzeczonych, diet, w nadziei, że znajdę swoje miejsce, ale nigdy go nie znalazłam, bowiem wciąż powtarzał się ten sam cykl: początkowo

ogarniały mnie niewiarygodny entuzjazm i pewność, że odnalazłam szczęście, ale wkrótce potem wszystkie schematy powtarzały się w taki sam sposób.

Kiedy później zaczęłam pisać, wiele moich objawów złagodniało z tej prostej przyczyny, że większość czasu spędzałam w samotności, organizując sobie pracę bez bezpośrednich zwierzchników i kolegów dookoła.

Niczego jednak w ten sposób nie rozwiązałam; moje niepokoje, nagłe zmiany nastroju, czarne myśli, drażliwość, umysłowa nadaktywność, to wszystko było wciąż obecne, tyle że nie objawiało się z taką samą częstotliwością, bo nie nadarzała się ku temu sposobność. Dopiero niemal przypadkowe odkrycie tekstów Elaine Aron, której długie badania prowadzone wraz z mężem otworzyły drogę nowej formie diagnozy, pozwoliło mi naprawdę i po raz pierwszy odetchnąć z ulgą.

Dzięki jej słowom, a także badaniom innych psychologów, jak Rolf Sellin, Jeanne Siaud-Facchin, Christel Petitcollin, Elena Lupo, zrozumiałam, że wszystko, czego doświadczam, i sposób, w jaki tego doświadczam, stanowią element mojej szczególnej cechy charakteru zwanej właśnie hiperwrażliwością.

Zwracam uwagę, że to *cecha charakteru*, nie zaburzenie (choć często zaburza!) ani nie anomalia, lecz cecha genetyczna, dziedziczna (jak kolor skóry i oczu), z powodu której moje postrzeganie rzeczywistości jest zasadniczo emocjonalne.

Ten niezwykle intensywny sposób odbierania wrażeń i bodźców w świecie w przeważającej części cynicznym i nieżyczliwym jest

rzeczywiście przyczyną nieustannego skrępowania, ale jeśli nauczymy się go używać, może być również korzystny.

Odkrycie, że mam zaburzenia bezpośrednio powiązane z inteligencją emocjonalną, mózg, który wyraża się przeważnie poprzez emocje, oraz naturę delikatniejszą od przeciętnej, było absolutnym objawieniem, zyskaniem świadomości, która pozwoliła mi zrewolucjonizować życie i zrozumieć, że nie ma terapeuty i terapii mogących zmienić bieg rzeczy po prostu dlatego, że zmienić się go nie da, dopóki będę próbowała być kimś innym, niż jestem.

Początkowo było to bardzo bolesne i nie przyjęłam tej wiadomości z wielkim entuzjazmem, zresztą wciąż nie jest tak, że skaczę z radości, szczególnie w chwilach silnego niepokoju, gdy nie znajduję drogi wyjścia.

Jednak świadomość, że mam określoną przypadłość, której objawy można złagodzić przy odrobinie rozsądku i cierpliwości, czyni moje życie o wiele łatwiejszym.

I ułatwia je także innym.

Pamiętajmy, że im też nie jest łatwo przebywać w naszym otoczeniu, rozumieć nasze nastroje (dla nich niezrozumiałe, bo nie znają naszego języka!), radzić sobie z intensywnością naszych skrajnych emocji, od radości do smutku, z naszym świdrującym patrzeniem na świat i zdolnością do czytania w myślach.

Z tego powodu, gdy już poznamy nasze supermoce, musimy je zaakceptować.

Nawet Superman i Spider-Man nie byli początkowo zachwyceni tym, że otrzymali od losu swoje skomplikowane w zarządzaniu, ale społecznie niezbędne dary.

Stopniowo musimy stawać się dumni z tej naszej cechy, bo jest szczególna i przepiękna, a jeśli dobrze ją wykorzystamy, może nam

przynieść ogromną satysfakcję.

Potrzeba będzie trochę czasu, by przywyknąć do tej nowości (nawet Spider-Man na początku wystrzeliwuje swoje sieci przypadkowo), ale doskonaląc technikę, staniemy się bardziej precyzyjni i zaczniemy czerpać przyjemność z naszej wyjątkowości.

~~~~

Biorąc pod uwagę, że badania nad tą bardzo osobliwą cechą są względnie młode, każdy psycholog, który się nią zajmował, stosował dla jej opisania własną definicję, a nam, którzy jesteśmy trochę „królikami doświadczalnymi", nie pozostaje nic innego, jak poddać się przeznaczeniu.

Ale jeśli już naprawdę muszę mieć jakąś etykietkę, niech będzie ona przynajmniej godna!

Osoby hiperwrażliwe są określane głównie terminem HSP: *Highly Sensitive Person*, po włosku PAS: *Persone Altamente Sensibili*, stąd włoska strona www.personealtamentesensibili.it, bezpośrednio powiązana z pracą Elaine Aron i Rolfa Sellina, a administrowana przez doktor Elenę Lupo, włoską psychoterapeutkę, znajdującą się na międzynarodowej liście terapeutów-ekspertów od wysokiej wrażliwości [1].

Inni psychoterapeuci, jak Christel Petitcollin, nazywają nas *nadwydajnymi mentalnie* z powodu szybkości naszego rozumowania i naszych niedających się powstrzymać, rozgałęzionych myśli, podróżujących z prędkością światła.

Z powodu naszej hiperwrażliwości na bodźce zewnętrzne określani też jesteśmy jako „przeczuleni", a według psycholożki Jeanne Siaud-Facchin jesteśmy „szczególnie uzdolnieni", obdarzeni błyskotliwą, przenikliwą, ponadprzeciętną inteligencją, pełni zdolności i talentów.
~~~~

Ponieważ jednak nasza inteligencja jest „inna”, przemieszcza się po mniej wydeptanych ścieżkach, jest stymulowana w odmienny sposób, a my jesteśmy tak bardzo przyzwyczajeni do wysiłku i nieustannego przypominania nam o naszej nietypowości, że także nasze sukcesy uważamy za przypadek i jako pierwsi je umniejszamy.

Jacy zatem jesteśmy? Hiperwrażliwi, hiperempatyczni, hiperwydajni, hiperbystrzy, hiperprzeczuleni, hiperuzdolnieni?

Etykietką, która mnie osobiście najbardziej odpowiada, pozostaje *hiperwrażliwość*, określenie, o którym mogę spokojnie rozmawiać przy stole z nieznajomymi, nie wychodząc na wariatkę.

Ale wszystkie pozostałe *hiper* też nie są złe…

Jak pracuje mózg osoby hiperwrażliwej

LEWA PÓŁKULA	PRAWA PÓŁKULA
Linearna, numeryczna, werbalna, matematyczna, racjonalna, sekwencyjna, logiczna, organizacyjna, chronologiczna, schematyczna, autonomiczna, indywidualistyczna, myśl uporządkowana, zarządza tym, co znane, operuje językiem.	Emocjonalna, wrażliwa, irracjonalna, intuicyjna, instynktowna, altruistyczna, hojna, interpretacyjna, twórcza, niewerbalna, globalna, uniwersalna, artystyczna, wyobraźniowa, przetwarza jednocześnie dużą liczbę danych, funkcjonuje przez kojarzenie myśli.

Każda z półkul naszego mózgu wyznaczona jest do szczególnych zadań; nie wchodząc zanadto w szczegóły, wystarczy wam wiedzieć, że *prawa*

półkula odpowiada za emocje, intuicję, instynkt, twórczość, zmysłowość, czyli moglibyśmy ją określić jako „analogową”. To ten obszar mózgu, który odpowiada za uczucia, dąży do uniwersalnej miłości i szczęścia ludzkiego gatunku, jest empatyczny i ma skłonność do obdarzania bliźniego ufnością w sposób czasem trochę naiwny, pozornie nie ucząc się na wcześniejszych doświadczeniach, a także przerażają go niesprawiedliwości świata, tak jakby przydarzały się jemu samemu.

Natomiast *lewa półkula* to część mózgu określana jako „cyfrowa”, racjonalna, logiczna, biorąca pod uwagę rozwiązania praktyczne i natychmiastowe; mieszczą się w niej komunikacja werbalna oraz kompetencje racjonalne, liczby i schematy; jest autonomiczna, indywidualistyczna, bezpośrednia, w prostych słowach: to mózg przedsiębiorczy.

W zależności od dominacji jednej półkuli nad drugą dany osobnik będzie bardziej lub mniej empatyczny i emocjonalny.

Zgadnijcie zatem, która półkula mózgu jest dominująca u większej części gatunku ludzkiego?

Zgadza się: lewa.

Świat funkcjonuje poprzez system myśli pragmatycznej, a bardzo mało emocjonalnej i wrażliwej.

15–20 procent osób hiperwrażliwych (20–30 procent według badaczy-optymistów) wobec reszty świata.

My, „prawe półkule”, którzy myślimy przede wszystkim sercem, pragniemy spędzić dzień na tej ziemi, nie doznając dręczenia, nadmiernego pobudzenia i tysiąca niesprawiedliwości, jakie napotykamy na naszej drodze.

To trochę, jakby zobaczyć Jane Austen w krynolinie i z parasolką, pogrążoną w delikatnych i szlachetnych myślach, jak wsiada do drugiej linii

rzymskiego metra w godzinie szczytu, a zewsząd naciera na nią przepychający się łokciami tłum, pokrzykujący: „Weź się przesuń!”.

Popychający są tymi, którzy posługują się lewą półkulą: praktyczną, szybką, skuteczną, prosto do celu, gdy tymczasem ona, biała gołębica, dosłownie powalona przez strach, hałas, smród, jaskrawe światło i panikę, używając prawej półkuli, zastanawia się: „Co ja tutaj robię?”.

Wywnioskowaliście już chyba, że każdy, kto funkcjonuje w sposób tak „wiktoriański”, jest w dzisiejszym świecie skazany na życie pełne przeszkód i frustracji, a jeśli myślicie, że jestem tu, by przekonać was o czymś przeciwnym, grubo się mylicie.

Chcę wam po prostu wyjaśnić, że nie jesteśmy chorzy, nie jesteśmy obcy, nie jesteśmy pomyleni, a tylko urodziliśmy się z cechą, która czyni nas delikatnymi i szczególnymi, musimy więc nauczyć się z nią obchodzić w taki sposób, by żyć lepiej.

W badaniu osobistym przeprowadzonym przez Aron na przypadkowej próbie 300 osób, 20 procent stwierdziło, że są osobami wysoko wrażliwymi, 22 procent, że umiarkowanie, ale 42 procent badanych (!) oświadczyło, że w ogóle nie są wrażliwi.

Już ta statystyka, jakkolwiek mała, wiele mówi o tym, w jaki sposób funkcjonuje otaczający nas świat.

Dlatego, jeśli jestem bardzo wrażliwa, a 42 osoby wokół mnie takimi nie są, i odbieram wszystko z większym natężeniem i intensywnością, przyjmując zewnętrzne bodźce (od dźwięków po mocne światło) jako gwałt, gdy tymczasem inni uważają to za znakomitą rozrywkę, oczywiste jest, że zostanę uznana za odmienną, za ciężar i przeszkodę, a w konsekwencji zostanę wykluczona.

Właśnie to spotkało mnie i spotyka 30 procent z nas każdego dnia.

Uświadomienie sobie tego jest pierwszym krokiem na drodze do zrozumienia, dlaczego nawet najbardziej banalne sytuacje są dla nas zawsze piekielnie skomplikowane.

Wychodzimy z domu i już obserwując ludzi w metrze albo w autobusie, mamy pewne wyobrażenie, o czym oni myślą, wyczuwamy atmosferę w biurze zaraz po przekroczeniu progu, zły humor partnera, rzeczy niewypowiedziane, półprawdy i manipulacje; jedno dziwne zdanie wypowiedziane przez przyjaciółkę wystarcza, by nieodwracalnie zepsuć nam wieczór, i jesteśmy zdolni rozpamiętywać je przez wiele dni.

Jednocześnie martwimy się o nasze dzieci, zwierzęta, bliskich, rodziców, to, co się dzieje na świecie, i dzień, który już sam w sobie jest trudny, staje się jeszcze bardziej skomplikowany przez wszystko to, co my do niego dokładamy, nie dając naszemu mózgowi chwili wytchnienia. Już o 11 rano nasza bateria jest wyczerpana do poziomu zaledwie 22 procent!

Ten stan nieustannego alarmu wywołuje u nas chroniczny stres, który dosłownie nas zjada, powoduje skoki nastroju, umysłowe zmęczenie, niepokój, wątpliwości, strach, ciągłe rozpamiętywanie, niepewność, panikę, niską samoocenę, zaburzenia odżywiania, depresję i różne inne choroby.

Niech ktokolwiek spróbuje czuć się dobrze w stanie takiego napięcia.

Nie wszyscy terapeuci są jednak przygotowani do pracy z takimi jak my ludźmi, a ponieważ dolegliwości związane z hiperwrażliwością można łatwo napotkać w dużej liczbie patologii (osobowość borderline, dwubiegunowa, neurotyczna, maniakalno-depresyjna, narcystyczna, histrioniczna, a lista mogłaby być jeszcze dłuższa), przy próbach zaklasyfikowania nas diagnozy okazują się często pomieszane, błędne i niejasne, co wpędza nas w stan jeszcze większego zniechęcenia. A jeśli nawet twój terapeuta nie ma pojęcia, kim jesteś, poczucie osamotnienia na tym świecie staje się jeszcze głębsze i bardziej nieznośne.

A przecież wystarczyłoby, gdyby nam powiedziano, że to normalne, że przy skłonności do doznawania wszystkiego z większą intensywnością czujemy się zdezorientowani.

„Czy to normalne, doktorze?”

„Tak, proszę mi wierzyć, to normalne i nie musi się pani martwić”.

Zalałabym się łzami, gdybym usłyszała od kogoś coś takiego.

W innej epoce oznaczało to kaftan bezpieczeństwa, elektrowstrząsy i lobotomię.

W epoce jeszcze wcześniejszej – stos.

Dlatego tak istotne jest, by być uważnym od zaraz, uważnym na nas samych i na tych, których temperament wydaje nam się podobny do naszego, na dzieci, które natychmiast trzeba pocieszyć, a nie nakłaniać do tego, by były bojowe i egoistyczne.

Hiperwrażliwe dzieci

> Nie umieć uzasadnić odpowiedzi, choćby najbardziej poprawnej, nie być w stanie argumentować tezy, rozwinąć rozumowania, sformułować własnych myśli, nawet będąc przygotowanym, to wszystko pułapki tego nietypowego funkcjonowania intelektualnego, które trudno pogodzić z wymaganiami szkolnymi. Kiedy więc uczeń zaczyna zbierać złe oceny, zniechęcenie bierze stopniowo górę nad dobrymi chęciami i zagnieżdża się w nim przekonanie, że jest niezdolny. Zero absolutne.
>
> **Jeanne Siaud-Facchin, *Trop intelligent pour être hereux?* [Zbyt inteligentny, by być szczęśliwym?]**

Znakomicie pamiętam mój pierwszy dzień w szkole podstawowej; miałam na sobie niebieski sweterek z kieszeniami zapinany na suwak i czerwoną

teczkę z klamrą. Trzymałam kogoś za rękę (to była moja ciocia), ale nie zwracałam uwagi na to, kto wtedy ze mną był: byłam zbyt przejęta moim przerażeniem!

Wkraczałam do świata dorosłych, do świata samodzielności, do świata zupełnie nieznanego i groźnego.

Stałam w progu klasy i widziałam cały ten ruch wokół siebie: biegające dzieci, rozmawiających ze sobą rodziców, nauczyciela, ławki tak stare, że miały jeszcze otwory na kałamarz, na ścianach rysunki z literami alfabetu, bardzo wysokie okna starego budynku, czarną tablicę.

I zamiast usiąść ufnie w pierwszej wolnej ławce, gotowa, by uczyć się pisać, wciąż tylko zadawałam sobie w panice pytania.

Dlaczego wszyscy już się znają? Dlaczego nie wiem, gdzie iść i co robić? Gdzie mam usiąść? Kim są pozostali? Komu mogę zaufać? O której rodzice przyjdą mnie odebrać? Skąd będę wiedziała, gdzie mam pójść? A jeśli o mnie zapomną?

To były tylko niektóre z pytań, jakie sobie stawiałam, stojąc w drzwiach i ściskając tę rękę, którą musiałam prędzej czy później puścić.

Wtedy zaczęły się moje problemy.

Cóż, nie tego konkretnego dnia we wrześniu 1977 roku, ale już wkrótce, kiedy zorientowałam się, że nie rozumuję jak inni, nie zapamiętuję jak inni i nie śledzę lekcji jak inni.

System uczenia się osoby hiperwrażliwej, której mózg jest zdominowany przez półkulę emocjonalną, a nie schematyczną, nie pozwala na zapamiętywanie danych w sposób automatyczny i bezpośredni, ale potrzebuje więcej czasu i innego trybu. Potrzebuje nauczania kreatywnego, pobudzającego ciekawość, bo w innym wypadku nauka jest praktycznie zbędna i ogromnie frustrująca: możesz podkreślać tysiącem kolorów, robić

całą masę notatek, nagrywać, a i tak dane lądują na wysypisku pamięci minutę po ich powtórzeniu, i to na zawsze.

Ale w świecie zbudowanym dla większości, która znakomicie funkcjonuje w tradycyjnej metodzie nauki pamięciowej, ten, kto nie nadąża, jest tylko biednym głupkiem, leniem albo opóźnionym, jak zazwyczaj mówiono w tamtym czasie.

Do tej pory liczę na palcach, często przestawiam sylaby i słowa, a jednak znakomicie pamiętam popołudnie, kiedy mając jedenaście lat i siedząc w swoim pokoju, rozwiązałam nagle sama równanie z wykorzystaniem wzorów skróconego mnożenia, co mnie samą prawie zszokowało; matematyka była dla mnie zawsze czymś tak niezrozumiałym, że nauczycielka wyczytywała moje nazwisko tylko podczas sprawdzania obecności, a potem udawała, że nie istnieję.

Zrozumiałam to równanie, bo najwyraźniej zdołałam stworzyć w mojej głowie jakieś powiązanie, ale wstydziłam się cokolwiek powiedzieć, ponieważ nie potrafiłam tego wyjaśnić. Rozwiązałam więc problem i zatrzymałam to dla siebie, a kiedy nazajutrz zaniosłam zrobione zadanie, wszyscy, na czele z nauczycielką matematyki, byli pewni, że je od kogoś przepisałam.

To tylko jedno z wielu doświadczeń, jakie miałam podczas mojej burzliwej kariery szkolnej, którą doprowadziłam do końca naprawdę z wielkim trudem, ponieważ przekonywano mnie, że jestem głupia.

Zaraz po tym, jak nauczyłam się nie ufać swojemu umysłowi, nauczyłam się też ignorować wewnętrzne sygnały płynące z mojego ciała, zrozumiałam bowiem, że jeśli każdy mój lęk, wątpliwość czy niepewność kwitowane były zdaniem: „Nie rób scen”, musi to oznaczać, że mój układ sensoryczny jest zepsuty.

Gdy odczuwałam strach albo ból, słyszałam: „Przesadzasz”, gdy miałam wątpliwość: „Spójrz na innych, zdolniejszych od ciebie”, gdy byłam szczęśliwa: „Uspokój się, wyglądasz, jakbyś się urwała z domu wariatów!”.

A jeśli nie ufasz już swojemu ciału i swojej głowie, pozostaje tylko jeden sposób zachowania: naśladować innych, zdając się na przypadek.

Według Rolfa Sellina: „Wiele hiperwrażliwych dzieci dochodzi do wniosku, że ich sposób postrzegania musi być siłą rzeczy błędny, jako że zdaje się tylko drażnić innych, i tak oto zaczyna się walka z własną metodą percepcyjną. Chodzi o walkę z samym sobą […] Dziecko uczy się zatem, że nie należy zwracać uwagi na ciało i na jego odczucia […], które od tej chwili uznaje za zbędny i kłopotliwy dodatek do umysłu i ducha, albo za maszynę, od której można wszystkiego wymagać i której ograniczeń nie warto respektować”.

Tak właśnie robiłam: poruszałam się po świecie „na chybił trafił”, ufając albo powierzając się wewnętrznej busoli, której strzałką było rozpaczliwe: „Będę, jaka tylko chcecie, bylebyście mnie kochali”.

Tak właśnie się dzieje, to właśnie mnie spotkało.

Straciłam zaufanie do siebie, do swoich odczuć, myśli i całkowicie przestałam ufać intuicji i instynktowi.

Kompletnie postradałam siebie, a stało się to w bardzo wczesnych latach mojego życia.

Pamiętam, że we wczesnym dzieciństwie byłam uśmiechniętą, żywą, ciekawą i często przytulaną dziewczynką, ale potem, gdy doszło do nieuniknionej konfrontacji z „innymi”, a ja zdałam sobie sprawę, że nie wszystko wychodzi mi tak, jak pozostałym, zamknęłam się w sobie i stałam się nieśmiała, introwertyczna i nadąsana.

Również i mnie nieuchronnie zapisano na basen. Poszłam tam z dwiema koleżankami z klasy, szkoda tylko, że one umiały pływać, a ja nie! Wręcz nienawidziłam basenów i zapachu chloru.

Mój ukochany dziadek tamtego lata zaczął mnie uczyć, jak utrzymać się na powierzchni i udawać trupa, dzięki czemu potrafiłam leżeć sztywna z głową uniesioną jak marmurowy kot, bo drażniła mnie woda dostająca się do uszu, ale i tak był to dla mnie duży wyczyn.

Gdy tylko założyłam czepek na głowę, podszedł do nas instruktor i zapytał, na jakim jesteśmy poziomie.

Moja przyjaciółka Simona przekonywała mnie, bym powiedziała, że ja też umiem pływać, a przydzielą nas do tej samej grupy. Szczęśliwie instynkt samozachowawczy podpowiedział mi w ostatniej chwili, by wyznać prawdę, i cała moja odpowiedź ograniczyła się do pokazania rączką „tyle o ile".

Mężczyzna zareagował z przesadną agresją: „Wiesz co? Weź identyfikator i go podrzyj, bo ja nie wiem, co robić z takimi niezdecydowanymi bachorami", po czym pokazał gest darcia papieru.

On miał co najmniej trzydzieści lat, a ja dziesięć.

Kiedy myślę o tym teraz, znów czuję straszliwą bezsilność, ale także silny gniew, bo zwrócenie się przez kogoś, kto powinien wzbudzać zaufanie, mając uczyć pływania, w taki sposób do dziewczynki, było niedopuszczalne i nieludzkie.

Wszystko jeszcze pogorszył fakt, że koleżanki opowiedziały o wydarzeniu w domu i niewiele brakowało, by mama jednej z nich, prawdziwa lwica, urwała instruktorowi głowę, a tymczasem on tylko powtarzał: „Ale proszę powiedzieć, która to dziewczynka" (żeby skuteczniej mnie przytopić!).

Nie trzeba chyba dodawać, że nigdy więcej nie poszłam na basen.

Na lekcjach pianina nie było lepiej.

Przytaczam te anegdoty, by jak najlepiej przekazać wam poczucie wstydu i strachu, pierwsze doznania, jakich kiedykolwiek doświadczyłam.

Miałam naprawdę znakomitego nauczyciela, do którego chodziłam w piątki po południu, a on nagrywał mi lekcje na kasetę, żebym mogła uczyć się przez cały tydzień i ćwiczyć podstawy.

Był to poważny nauczyciel, który zadawał mi dużo ćwiczeń, od solfeżu i akordów po ćwiczenia praktyczne, i gdybym uczyła się „trochę każdego dnia", jak chciał, dziś byłabym Eziem Bosso. Muszę jednak przyznać, że – choć miałam predyspozycje – fortepian nie był moim marzeniem, więc odkładałam całą naukę na czwartek wieczór, co często zamieniało się w szybkie przerzucenie notatek w autobusie tuż przed lekcją.

Pewnego piątku, kiedy przyjechałam do nauczyciela, zorientowałam się, że nie mam ze sobą kasety, skłamałam więc, mówiąc, że zostawiłam ją w domu w odtwarzaczu po tym, jak przez cały tydzień ćwiczyłam. Dał mi drugą i przez całą lekcję nie wracaliśmy do tematu.

Ale gdy odprowadzał mnie do drzwi, wyciągnął do mnie rzeczoną kasetę, mówiąc: „Zostawiłaś ją tu w zeszłym tygodniu, proszę, byś więcej nie kłamała!".

Również ta sprawa wciąż mnie pali, jakby zdarzyła się wczoraj.

Dzieje się tak także dlatego, że nauczyciel powiedział potem o wszystkim mojemu ojcu, który zamiast zamknąć temat zdaniem: „W końcu lubisz czy nie lubisz chodzić na pianino? Bo przecież nie musisz", przyjechał po mnie w sobotę do szkoły i przez całą drogę samochodem, jak to miał w zwyczaju, poddawał mnie torturze milczenia, nie odzywając się słowem i wpędzając mnie w poczucie winy oraz śmiertelny strach, bo oczywiście nie wiedziałam, co takiego zrobiłam, by wreszcie zakończyć sytuację zawsze aktualnym: „Gdybym ja jako dziecko

miał twoje możliwości… Jesteś niewdzięcznicą, powinnaś się wstydzić, więcej nie pójdziesz na lekcję pianina”.

W rezultacie niechodzenie na lekcje pianina, zamiast przynieść mi ulgę, stało się kolejną przyczyną poczucia winy.

Siłą rzeczy zaręczyłam się potem z nutellą!

Moi rodzice nigdy nie nauczyli się wyrażać emocji, bo również w nich je tłumiono, więc to oczywiste, że nie byli w stanie zrozumieć moich uczuć i pozwolić mi ich okazywać.

Nie mogąc wyrażać tego, co czułam, akceptowałam potem wiele rzeczy, które mi nie odpowiadały, w miłości, w związkach i ogólnie w życiu.

Ale nigdy nie jest za późno, by to nadrobić, nigdy nie jest za późno, by spróbować wydobyć z siebie głos, pozwolić, by przemówiło nasze wewnętrzne dziecko.

Pozwolić mu się bawić, wyrażać siebie, czerpać radość.

Bo poczuć się odmieńcem w dzieciństwie oznacza tylko jedno: stać się neurotycznym, samotnym, zdesperowanym dorosłym bez krzty szacunku dla samego siebie.

Cristina Busi, przyjaciółka, którą bardzo szanuję, a także znakomita doradczyni, powiedziała mi pewnego dnia: „Są takie miejsca, do których dzieci nie powinny nigdy chodzić, ale jeśli się tam znajdą, ważne, by je stamtąd wyciągnąć”.

Również na nas przyszła pora, by pomóc niewinnym i przenieść ich w bezpieczne miejsce.

Teraz jesteśmy wystarczająco dorośli i silni, by to uczynić.

Kwestia genów

Spędziłam niemal każdy dzień mojego życia jak na szpilkach, czekając na znak z nieba.

Znak, który nigdy się nie pojawił.

Dlaczego padło na mnie?

Zastanawiałam się nad tym miliony razy, ale – jak twierdzi Elaine Aron – powód jest ten sam, jak w przypadku koloru oczu, włosów i skóry: to kwestia genów.

Jeśli jesteśmy hiperwrażliwi, to znaczy, że jedno z naszych rodziców także takie było. Odkryłam to dopiero niedawno, ponieważ nie dopuszczałam do siebie myśli, że właśnie ten ktoś, kto był tak mało czuły i tak bardzo szorstki wobec mnie, w rzeczywistości mógł być wręcz wysoko wrażliwy.

Ale to nie tylko kwestia genetyczna, ponieważ osoby hiperwrażliwe, które dorastają w zrównoważonych i wspierających rodzinach, w spokojnym i pogodnym otoczeniu, które rozwijają w pełni swoje możliwości, będą szczęśliwymi dziećmi, a potem zrównoważonymi dorosłymi.

Jeśli natomiast środowisko, w którym dorastają, jest chaotyczne, rodzice niepewni, niestabilni w swoich rolach, słownie albo fizycznie agresywni, niezdolni wysyłać spójne komunikaty ani dawać wsparcie, wyrządzą i tak już delikatnej psychice swoich dzieci nieodwracalną szkodę.

Rolf Sellin tak to wyjaśnia: „Bezsprzecznie to hiperwrażliwi rodzice ryzykują utratę kontroli nad sobą bardziej niż inni, właśnie dlatego, że

często sami siebie tak nie postrzegają i w konsekwencji zbyt późno orientują się, że przekroczyli dozwolone granice. Dziecku wystarczy, że raz, dwa albo trzy razy będzie świadkiem takiej utraty kontroli, aby przestało czuć się pewnie z tą określoną osobą".

Hiperwrażliwi rodzice, czując się z kolei przytłoczeni życiową odpowiedzialnością, stają się niepewni, przeczą sami sobie, są niekonsekwentni, usztywnieni i nie stanowią już bezpiecznego portu, a wręcz stają się kimś, kogo trzeba się bać, do kogo należy podchodzić z lękiem, zawsze podejrzewając, że to niewłaściwy moment, spodziewając się zawsze najgorszego.

Wysoko wrażliwe dziecko, które ma już bardzo precyzyjny radar wychwytujący w każdym momencie nastrój bliskich osób, zaczyna rezygnować z samego siebie na rzecz utrzymywania nieustannej kontroli nad rzeczywistością. By unikać konfliktów, dostosowuje się do sytuacji jak kameleon, stając się małym cyrkowcem, który zabawia dorosłych, ledwie wyczuje w powietrzu kłótnię, często za sprawą jednego słowa albo spojrzenia; poniża samo siebie w nadziei, że rodziców połączy choćby rozczarowanie wobec niego.

Jeśli będę niegrzeczny, to przynajmniej oni będą chcieli zgodnie mnie ukarać.

Łatwo jest rozpoznać dzieci mające tę cechę: przerażają je mocne obrazy albo historie, zadają szczegółowe pytania na temat śmierci i tamtego świata, są mniej skłonne do zabawy w grupie, mają delikatny temperament i są bardzo uważne na to, co się wokół nich dzieje, mówią dojrzałym jak na ich wiek językiem, mają wyszukane i często ciekawe słownictwo, cierpią, gdy muszą się rozstać z rodzicami, mają silne poczucie sprawiedliwości, bronią kolegów w kłopotach, wzruszają się byle czym, chciałyby ocalić świat i nigdy nie są wobec siebie pobłażliwe, za to łatwo się obwiniają.

Jeśli się nie pozwoli, by żyły w tej bańce, tylko będzie się je z miłością i zrozumieniem nakłaniać, by przezwyciężały swoje lęki, staną się pogodnymi dorosłymi, którzy z łatwością odnajdą swoje miejsce w świecie, nie błądząc całymi latami po pustyni samotności.

Bycie rodzicem takiego dziecka może stanowić wielkie wyzwanie – nie jest łatwo komunikować się z nim nieustannie w sposób pozytywny i dodający otuchy – ale jest to też ogromne szczęście.

Przydatna może być pomoc wyspecjalizowanego terapeuty, ale absolutnie najwięcej dadzą miłość i zaangażowanie w czynienie dziecka szczęśliwym.

Niezrozumiani i źle zrozumiani

> Mózgiem osób nadwydajnych rządzi sfera uczuć, toteż należy to brać pod uwagę w każdej sytuacji. Ludzie ci rzeczywiście potrzebują uczucia, zachęt, kontaktu czy nawet pieszczot, pogodnej i pozytywnej atmosfery w relacjach. Mając bardzo słabe ego, są niesłychanie wrażliwi na osąd innych, którego nie umieją zrelatywizować, dlatego wciąż trzeba ich utwierdzać w poczuciu własnej wartości.
>
> **Christel Petitcollin, *Jak mniej myśleć*** [2]

Inną przyczyną głębokiej frustracji w naszych relacjach jest trudność, jaką napotykamy, gdy chcemy, by inni nas zrozumieli.

Jako że często mamy skłonność do nieśmiałości, będącej częściowo rezultatem naszych bardzo uciążliwych doświadczeń we wczesnym dzieciństwie, oraz do obawy, że staniemy się obiektem żartów, z trudem przychodzi nam obrona naszych praw. Przede wszystkim chodzi tu o podnoszenie głosu.

Spryciarz wpychający się przed nas w kolejkę, kolega znajdujący sposób, byśmy musieli pracować za niego, czy choćby próba wytłumaczenia przyjacielowi, jak się czujemy, stają się często zniechęcającym dowodem na to, że mówimy innym językiem.

Wydaje się nam, że nikt nie rozumie, dlaczego czujemy się zawiedzeni i obrażeni. A przecież dla nas to takie oczywiste: nasze poczucie sprawiedliwości jest tak głęboko zakorzenione, iż wydaje nam się niemożliwe, że nie jest tak też dla wszystkich innych. Ale zamiast wyjaśnić przyczynę naszego rozczarowania, zaczynamy się motać, rozpaczliwie szukając słów, a nasz umysł pracuje jeszcze szybciej, próbując je znaleźć. W efekcie wywołuje to w nas niekontrolowany niepokój i odbiera nam przytomność umysłu. Słowa nie przychodzą, pamięć się blokuje, coś bełkoczemy, oblewamy się rumieńcem, stajemy się bezbronni, a nawet przestajemy wierzyć w naszą rację, pozwalając, by ta druga osoba, korzystając z naszego zmieszania, zyskała nad nami przewagę i odwróciła kota ogonem; w jednej chwili to my zaczynamy przepraszać ze spuszczoną głową, poczuwając się nagle do winy.

Rozpoznajecie się w tym?

Bo mnie zdarzało się to przez większość życia i jeśli nie będę uważać, znów mi się przytrafi.

Nie trzeba dodawać, że jesteśmy doskonałymi ofiarami dla manipulatorów, którzy łatwo nas przekonują, że to nasze zachowanie rani ich, a nie odwrotnie, zrzucają więc na nas winę właśnie za to, przed czym próbowaliśmy się bronić, a my nie rozumiemy, jak znaleźliśmy się w tej sytuacji.

Pewnego razu, kiedy miałam około szesnastu lat, kupiłam na bazarze bluzkę, za którą zapłaciłam piętnaście tysięcy lirów trzema pięciotysięcznymi banknotami (doskonale to pamiętam), ale kiedy wzięłam

do ręki torbę, zrobiłam kardynalny błąd, oczywiście całkowicie w dobrej wierze, pytając sprzedającą kobietę: „Zapłaciłam, prawda?”. Nie muszę mówić, że ta podchwyciła w lot okazję i odpowiedziała z pełnym przekonaniem: „Nie”.

Na nic zdały się moje protesty, ona, zawodowa oszustka, wciąż wykazywała niewzruszoną pewność siebie, czym zachwiała moim kruchym, choć realnym przeświadczeniem, że to ja mam rację.

Zapłaciłam więc drugi raz.

Nietrudno zrozumieć, dlaczego – zagubieni, zmieszani, zdesperowani, zdani na łaskę i niełaskę – wolimy w końcu samotność od nieustannej konfrontacji z innymi, z której wychodzimy pokonani.

To także wyjaśnia, dlaczego wielu z nas, hiperwrażliwców, często sięga po alkohol, psychotropy albo jedzenie, próbując choć trochę złagodzić niepokój i frustrację.

Jeśli dodatkowo manipulacja ma miejsce w rodzinie, a zatem stanowi integralną część naszego systemu wychowania, dorastanie w poczuciu szacunku dla samych siebie okazuje się niemożliwe, jako że zwierciadło świata zewnętrznego zawsze okaże się pułapką, a inni – wrogami, przed którymi trzeba się bronić.

Prawdziwy problem leży w tym, że nasz szczególny system myślenia nie uwzględnia zła.

Uznajemy za niemożliwe, by ktoś mógł nas celowo zranić, nawet nie przyjdzie nam do głowy, że możemy zostać wykorzystani przez innych w jakimkolwiek celu.

W gruncie rzeczy nie czujemy się aż tak wyjątkowi, by znaleźć się na celowniku jakiegoś chuligana!

A wraz z dorastaniem chuligańskie metody stają się coraz bardziej wyszukane.

Chuliganów spotykamy w środowisku pracy, przebranych za szefów i kolegów, ale okazują się nimi także życiowi partnerzy albo przyjaciele, z którymi znamy się od zawsze, a którzy nie przegapią żadnej okazji, by przypomnieć nam, o ile są od nas lepsi.

Nigdy nie pomyślimy: „Zobacz, co za cham, zmieniam pracę/przyjaciółkę/narzeczonego”, nie, co najwyżej zostajemy z gorzkim smakiem w ustach, wątpliwością, poczuciem, że zostaliśmy oszukani, skompromitowani, wykorzystani, i powtarzamy sobie przeprowadzoną rozmowę aż do chwili, gdy słowa tracą wszelki sens; a kiedy znajdujemy w końcu właściwą odpowiedź, jakiej powinniśmy udzielić, mija już tydzień i czujemy się głupio, że nie wpadliśmy na nią wcześniej.

Jesteśmy z natury naiwni, poruszamy się w świecie niczym bohaterowie kreskówek z lat osiemdziesiątych, w których dobro zawsze zwycięża nad wszystkim, a wrogowie na koniec przegrywają przy akompaniamencie odpowiedniej muzyki w tle. Niestety, ciągłe potwierdzanie, że świat to nie miejsce zaludnione przez słodkie króliczki z czekolady, jest czymś, czego nie potrafimy zaakceptować, i za każdym razem wpadamy w tę samą pułapkę.

Za każdym razem od nowa ufamy, całkowicie zapominając poprzednie lekcje.

Słowa jako strategia, taktyka, plan, nie mają dla nas sensu, jesteśmy tacy, jakimi nas chcecie widzieć i widzicie.

Szczególnie w kwestiach uczuciowych, gdy w grę wchodzi coś tak irracjonalnego jak miłość, która powoduje, że tracimy nawet to minimum osiągniętej z trudem równowagi, naprawdę wystarczy chwila, by paść ofiarą seryjnych narcyzów i manipulatorów.

Nasza kruchość, nasza ufność w bliźniego są jak słynna kropla krwi w wodzie: przyciągają rekiny oddalone nawet o kilometry.

„Wyczuwają” nas, zjednują sobie, a jeśli – mając złe intencje – prędzej czy później nas pochwycą, wykrwawimy się, nawet nie zdając sobie z tego sprawy.

Oto dlaczego musimy nauczyć się, w jaki sposób się bronić i chronić; świat na zewnątrz naprawdę jest dżunglą, a my uzbrojeni jesteśmy zaledwie w puszek!

Na ziemi jednorożców

Pamiętam spacer z przyjaciółką w Vercelli. Pod koniec października szłyśmy w stronę stacji i w pewnym momencie powiedziałam: „Czujesz ten zapach w powietrzu… Jak zapach morza, wiosny, jest dziwny, nie potrafię go określić”.

Ona gwałtownie się zatrzymała: „Więc ty też go czujesz? Bo nikt nigdy nie zwraca na to uwagi!”.

Jakbyśmy usłyszały głosy albo zobaczyły duchy, a przecież było to dla nas coś przepięknego, nieuchwytnego, jak tajemnica, którą mogłyśmy się podzielić.

Kiedy zdarza się, że natrafiamy na siebie przypadkowo, wygląda to tak, jakby dwoje kosmitów znalazło się na ziemi, ale bało się rzucać w oczy.

„Ty też jesteś hiper…”.

„Ciii! Oszalałaś? A jeśli nas odkryją?”

Nasz język składa się z obrazów, dźwięków, kolorów, smaków, wspomnień i odczuć, czasem wyłącznie naszych.

To tak, jakbyśmy widzieli milion kolorów z ich wszystkimi odcieniami, stopniowaniem, i próbowali opisać je komuś, kto widzi tylko pięć barw.

Z tą różnicą, że ten „ktoś” reprezentuje 80 procent światowej populacji.

A zatem to wszystko, co nie jest wyraźne i praktyczne, popada w zapomnienie, i ku naszej ogromnej frustracji otoczone jest ogólną obojętnością: piosenka, która zabiera cię dwadzieścia lat wstecz, niebo o świcie dające ci poczucie przebywania w raju, wzburzone morze poruszające twoją duszę, deszczowy dzień o zapachu melancholii, jesienny las, dywan czerwonych liści, czekoladowe lody, takie same jak te, które kupował ci dziadek. A do tego trudno wytłumaczyć, dlaczego jakiś film albo książka powodują, że płaczemy cały dzień, jakby ktoś nam umarł, niewielu rozumie nasze poczucie humoru, które nam wydaje się zabawne, a już nikt nie pojmuje, dlaczego są dni po prostu pochmurne, choć świeci słońce, dni, kiedy nie chcemy wstawać z łóżka.

Dzieje się tak, bo jesteśmy zmęczeni.

Zmęczeni i zniechęceni ciągłym feedbackiem złożonym z trzech kolorów.

Świadomość, że mówimy innym językiem i nie jesteśmy jedynymi, którzy się nim posługują, przyniesie nam ogromną ulgę, bo nawet jeśli będzie to wymagało od nas zawsze i niezmiennie dużego wysiłku, będziemy przynajmniej wiedzieli, że to nie nasza wina, że nie jesteśmy pomyleni. By jednak większość mogła nas zrozumieć, będziemy musieli rzadziej odwoływać się do hiperboli i do naszych wspaniałych fantazyjnych wzlotów, stając się bardziej skutecznymi i bezpośrednimi.

Jeśli będziemy ćwiczyć, może nam się to powieść.

Wróg numer jeden: nadpobudliwość

Skończyłam pisać książkę *Non tutti gli uomini vengono per nuocere* [Nie wszyscy mężczyźni chcą ci zaszkodzić], byłam śmiertelnie zmęczona

i postanowiłam polecieć do Tajlandii, by poświęcić się przez jakiś czas jodze i medytacji. Bardzo niepokoiła mnie myśl o podróży na drugi koniec świata, ale też liczyłam na spokój i wytchnienie, jakie tam znajdę. Lot był bardzo długi, ale najtańszy: Rzym–Moskwa, Moskwa–Bangkok i kolejny na Ko Samui.

Wszyscy dobrze wiedzą, jak bardzo nienawidzę latania, ale niestety nie ma innego sposobu, jeśli chcesz podróżować po świecie. W tamtym czasie jeszcze piłam, zrelaksowałam się więc na myśl o paru tabletkach xanaxu i białym winie, które miały pozwolić mi pokonać przynajmniej początkowe przerażenie.

Szkoda tylko, że od tygodnia linia lotnicza, w związku z licznymi kłopotami przysporzonymi przez pijanych w sztok rosyjskich pasażerów, postanowiła definitywnie zawiesić podawanie napojów alkoholowych podczas lotu, zastępując je sokami pomidorowym i pomarańczowym.

Myślę, że był to jeden z najgorszych lotów w moim życiu!

Nie tylko z powodu jarzeniowego światła, klimatyzacji, ciągłych turbulencji, niekończących się godzin między kolejnymi przesiadkami i skoków temperatury od -3 do 35 stopni, ale też faktu, że spędziłam cały ten czas w pełnej przytomności!

Był to mój ostatni lot międzykontynentalny.

Nasza ogromna wrażliwość na bodźce zewnętrzne jest czymś, z czego zdałam sobie sprawę dopiero niedawno; wcześniej wciąż czułam się winna, że nie jestem jak inni.

Nie chodzi o to, że nie wiedziałam, jak przeszkadzają mi ostre światło, hałas i intensywne zapachy, w tym perfumy, ale nigdy do mnie nie dotarło, że suma wszystkich tych bodźców staje się przyczyną ogromnego zmęczenia, irytacji i złego humoru.

Kiedy podróżowałam z innymi osobami, zauważałam, że im bliżej wieczoru, tym bardziej stawały się one podekscytowane, naładowane i gotowe bawić się całą noc, gdy tymczasem ja miałam tylko ochotę zmyć makijaż, zdjąć buty i płakać ze zmęczenia.

Starałam się też, by nikt nie zauważył, że jestem zmęczona, bo się tego wstydziłam, podejrzewając, że tylko ja jedna się tak czuję.

Osoby hiperwrażliwe wchłaniają bez filtrów wszystko to, na co się natykają; ścisk na koncercie, głośna muzyka, jarzeniowe światła w centrum handlowym, bardzo silny zapach mydełek Lush mogą nas naprawdę wykończyć, zirytować i zdenerwować, ponieważ nadmiar bodźców wywołuje u nas taki sam efekt, jak u dzieci: znienacka zaczynają płakać i wrzeszczeć, a czasem – podobnie jak my – stają się nieznośne.

Sprawą zasadniczą jest zatem – i przyjrzymy się temu szczegółowo w drugiej części książki – uświadomić sobie wpływ, jaki wywierają na nas bodźce, i nauczyć się przed nim bronić, stosując proste sposoby, jak choćby ciemne okulary czy zatyczki do uszu.

Nasza „cienka skóra” w istocie powinna być chroniona podobnie jak wtedy, gdy chcąc, uniknąć poparzenia słonecznego, używamy wysokiego filtra i zakładamy kapelusz.

W ten sposób możemy zaoszczędzić naszą energię i lepiej nią pokierować, a dotrwamy do wieczora dużo bardziej wypoczęci.

Problem z ciałem

> Jeśli zostanie niedocenione albo zanegowane subtelne postrzeganie tego, co jego dotyczy, hiperwrażliwe dziecko dochodzi do wniosku, że jego sposób postrzegania jest niewygodny i niewłaściwy, zaczyna więc walczyć z własną naturą. Aby zapewnić sobie miłość rodziców oraz poczucie bezpieczeństwa i przynależności, pierwszą rzeczą, z jakiej u siebie rezygnuje, jest postrzeganie własnego ciała, ponieważ odczucia, jakie ono mu przynosi, wydają się tylko przeszkadzać.
>
> **Elena Lupo, *Il tesoro dei bambini ipersensibili* [Skarb hiperwrażliwych dzieci]**

Pewnego dnia, kiedy byliśmy naprawdę mali, zrozumieliśmy, że nikomu nie odpowiada to, jacy jesteśmy.

Że nasz sposób postrzegania świata jest dziwaczny i kłopotliwy, że nie zachowujemy się jak inne dzieci i z tego powodu jesteśmy powodem do narzekań dla naszych rodziców.

Zatem jedynym sposobem, by zadowolić wszystkich i przetrwać, było spróbować stać się jak inni, naśladując ich najlepiej, jak umieliśmy.

Aby to zrobić, nauczyliśmy się ignorować wszystkie sygnały naszego ciała, szczególnie te obwieszczające zagrożenie.

Dlatego dzisiaj nie zwracamy uwagi na zmęczenie fizyczne i emocjonalne, złe samopoczucie i wszystkie emocje, które przechodzą przez nas w każdej chwili, albo co najwyżej oznaczamy je bardzo niejasną etykietką „niepokój”, gdy tymczasem odczuwamy całą gamę

podstawowych i skądinąd uzasadnionych emocji, takich jak gniew, frustracja, strach czy wstyd.

Udajemy, że wszystko jest dobrze, a tymczasem wszystko się w nas w środku buntuje.

Żyjemy więc, ignorując te emocje, aż w końcu nasze ciało, zmęczone i wyczerpane przez lata zaniedbania, zmuszone jest wysyłać coraz silniejsze sygnały, by zostać wysłuchanym.

Wtedy zaczynamy chorować.

Ponieważ przeciągnęliśmy strunę.

Będą nam przepisywać dużo lekarstw, które jeszcze bardziej wyciszą sygnały ostrzegawcze, co tylko pogorszy naszą sytuację.

Na szczęście sygnały te są wciąż w nas obecne, tyle że przytłumione warstwami negatywnych doświadczeń, a myśl, że poczujemy znów kontakt z tym, co odczuwamy najgłębiej, wcale się nam nie uśmiecha.

Oznaczałoby to przyznanie się przed światem, że jesteśmy bezbronni, a tego się boimy.

Jednak prawda jest taka, że świat już o tym wie, a zatem przyznanie się może nas tylko wzmocnić.

Jedyne ryzyko polega na tym, że może coś się zmieni na lepsze!

Problem zbyt szybkich połączeń

> Szybkość przepływu impulsu nerwowego jest większa u osób zdolnych do całościowego oglądu, a skomplikowana sieć powiązań neuronalnych pozwala im przyswajać większą liczbę informacji.
>
> **Christel Petitcollin, *Jak mniej myśleć***

Budzę się rano i przez kilka sekund cieszę się poczuciem nieopisanego spokoju, stanem błogości. To ta magiczna chwila, gdy tama w moim umyśle jest jeszcze zamknięta, wciąż jestem oszołomiona snem i żadna niechciana myśl nie zdążyła się pojawić. Trwa to bardzo krótko, a potem tama się otwiera i nurt mnie porywa: muszę pracować nad książką, napisać recenzję, przygotować prezentację, miałam z kimś spięcie, komuś innemu muszę delikatnie powiedzieć coś ważnego, dostałam na WhatsAppie wiadomość, która mi się nie spodobała, i zaczynam ją rozpamiętywać, nie wiem, co na siebie włożyć, bo w niczym się nie widzę, więc ubieram się znów (ot tak, dla odmiany) na czarno, przypominam sobie coś smutnego, czytam jakąś dramatyczną informację, ktoś jest wobec mnie szorstki – i oto znów wszystko, z czym muszę się zmierzyć, wywołuje mój niepokój, wszystko wydaje mi się trudne i nie czuję się na siłach, by stawić czoła nowemu dniu.

Muszę więc rozłożyć tę mieszaninę na części pierwsze, nadając każdemu elementowi odpowiednią wagę i czas, który pozwoli mi nad nimi zapanować, muszę zwolnić, dać pierwszeństwo temu, co się naprawdę liczy, i spróbować okiełznać niepokój.

Mózg osoby hiperwrażliwej wyposażony jest w siatkę neuronów funkcjonujących z bardzo dużą szybkością, trochę jak połączenie internetowe przez światłowód, i jako taki wciąż pobiera dane z rzeczywistości.

Ładujemy bez przerwy wrażenia, emocje, intuicje, wątpliwości, pewniki, to, co wypowiedziane i niewypowiedziane, a przede wszystkim ładujemy filmy: te, które sami kręcimy!

I choć 80 procent tych danych jest dla nas nieprzydatnych, stanowiąc po prostu wymysły, nigdy nie jesteśmy w stanie wymazać pliku z *cookies*.

Do tego nasze zmysły są wciąż pobudzane przez wszystkie bodźce zewnętrzne, których nie potrafimy uniknąć, jak byśmy stali na

marokańskim suku w godzinie szczytu, pośród rozwrzeszczanych ludzi, którzy nas popychają i zaczepiają, atakowani przez ostry zapach przypraw, światła, dźwięki i wielbłądy.

Ciało migdałowate, odpowiedzialne za zarządzanie emocjami, które w naszym przypadku wynikają z bodźców zewnętrznych, jak potwierdza wiele badań, pozostaje niemal bez przerwy aktywne.

Kora przedczołowa, siedlisko myśli, która powinna filtrować wszystkie informacje i wyciągać z nich to, co pozytywne, byśmy mogli podejmować sensowne decyzje, blokuje się, gdy zostanie zalana tą falą wrażeń sensorycznych i emocjonalnych, a my przeżywamy prawdziwe umysłowe rozłączenie, jakby zabrakło sygnału.

W rezultacie czujemy się pokonani i odcinamy się od rzeczywistości, nie będąc już w stanie trzeźwo myśleć i w tej sytuacji nie pozostaje nam nic innego, jak się zresetować.

To znaczy zgasić i na nowo włączyć modem.

Klasyczny przypadek zdarza się, kiedy jesteśmy pod presją i ktoś domaga się od nas natychmiastowych wyjaśnień albo oskarża nas podniesionym głosem o coś, czego nie zrobiliśmy, poniża nas, w coś wplątuje, opowie jakiś głupi żart (jesteśmy niezwykle wrażliwi na marne poczucie humoru!) lub wyśmiewa się z nas – no właśnie, wszystko to jest dla nas bulwersujące i nie do przyjęcia.

Wpadamy w panikę, nie potrafimy zrozumieć nic poza tym, że jesteśmy w niebezpieczeństwie i nie znajdujemy drogi wyjścia.

Ciało migdałowate wysyła silne sygnały zagrożenia, a my w tej sytuacji możemy zareagować tylko na trzy sposoby: uciec bez wyjaśnień, wybuchnąć albo znieruchomieć, nie znajdując żadnych słów na swoją obronę.

Udzielenie spokojnej odpowiedzi z pozycji pewności siebie i siły nie jest nawet rozważane!

Zewnętrzny „atak”, szczególnie ze strony kogoś, kogo kochamy, przeżywany jako straszliwa zdrada, jest ogromny i przerażający jak potwór wyłaniający się z nicości i jedyne, co nam pozostaje do zrobienia, to błaganie, by nas nie pożarł. Błędem jest uznanie tego nie za wydarzenie stanowiące po prostu część życia czy związku, ale za epizod, w wyniku którego przyjaźń albo stosunki w pracy zostaną nieodwracalnie zrujnowane, co wpędzi nas w dodatkowe kłopoty.

A zatem, choć wychodzimy z narożnika w wielkim pośpiechu, reagujemy w sposób nieadekwatny do sytuacji.

Albo zamykamy się w sobie, niezdolni zrozumieć, dlaczego słowa do nas po prostu nie docierają, jakby w mózgu brakowało tlenu, i uchodzimy za głupich i niepewnych siebie, albo reagujemy w sposób pozornie szalony i niekonsekwentny, rzucając jakieś zupełnie niestosowne „spieprzaj”, bo jesteśmy tak bardzo nabuzowani i wyczerpani, że nie możemy już znieść presji; wychodzimy więc, trzaskając drzwiami bez żadnego wyjaśnienia.

W obydwu przypadkach przegraliśmy!

Straciliśmy twarz, reputację, pracę i znów przyczepia się nam etykietkę innych, niestabilnych, dziwnych.

A gdy tylko odzyskujemy równowagę, czujemy się strasznie winni, przepełnieni wstydem i zakłopotaniem i prosimy wszystkich o wybaczenie, ale jest już za późno, już zobaczyli najgorszą wersję nas i jeśli wcześniej tylko podejrzewali, że jesteśmy dziwni, teraz zyskali pewność.

Będziemy znów izolowani i wyśmiewani i gwarantuję wam, że nie da się tego naprawić.

Musimy więc nauczyć się reagować z wyprzedzeniem.

Dysocjacja jako obrona

> Gdy ciało migdałowate jest w ten sposób zdezaktywowane i obezwładnione, człowiek zostaje nagle odcięty od świata, unosi się, jakby odłączony od swoich emocji. Stresująca sytuacja nadal trwa, ale dana osoba niczego już nie odczuwa, co napełnia ją wrażeniem całkowitej nierealności chwili teraźniejszej. Nazywa się to dysocjacją. Człowiek staje się widzem zachodzących wydarzeń.
>
> **Christel Petitcollin, *Jak mniej myśleć***

Miałam zdawać egzamin na kursie doradztwa, na który uczęszczam, czyli przedstawić grupie projekt dotyczący naszego rozwoju osobistego.

Napisałam długi, bardzo zabawny i absorbujący rymowany tekst, w którym opowiadałam o przebytej przeze mnie drodze poprzez anegdoty przywołujące wydarzenia z całego roku, a dotyczące mnie i moich kolegów.

Bardzo się nad nim napracowałam, byłam z niego naprawdę dumna i cieszyłam się z góry na moment, w którym wszystkich rozśmieszę.

Spodziewałam się uznania i braw.

Byłam czwarta w kolejności, a więc moje wystąpienie zostało wyznaczone zaraz po obiedzie, ale tuż przed przerwą jedna z naszych nauczycielek upomniała nas, że byliśmy wszyscy zbyt mało profesjonalni, słuchając innych egzaminowanych przedstawiających swoje prace, zbyt przyjacielscy, zbyt wspierający, a to nie mieściło się w założonych celach.

Nie mieliśmy mówić koledze, jaki był świetny, przybijając mu piątkę i wzruszając się; powinniśmy mu przekazać reakcję nie emocjonalną, lecz typu „fenomenologicznego”, czyli opisać wyłącznie to, co zobaczyliśmy,

bez osądu ani interpretacji czy to negatywnej, czy pozytywnej: widziałam, że nie kontrolowałeś ruchów ciała, słyszałam emocję w twoim głosie, wyczułam niepokój…

Chodziło o reakcję pozbawioną wrażliwości.

Kiedy przyszła moja kolej, ruszyłam śmiało na środek sali, by zaprezentować mój tekst, który przeczytałam z wielką emfazą i pasją, spodziewając się lawiny komplementów, ale gdy skończyłam, kiedy nadeszła pora feedbacku, koledzy, pomni na przestrogę nauczycielki, milczeli.

Jeszcze dziś trudno mi opisać przejmujące zimno, jakie mnie przeniknęło.

Nie tylko nie doczekałam się gratulacji, których byłam pewna, ale koledzy obserwowali mnie usztywnieni, niczego po sobie nie pokazując.

Zamiast usłyszeć: „Brawo!”, „Ale mnie rozśmieszyłaś” albo „Przyślij mi plik”, widziałam przed sobą dwadzieścia par bardzo poważnych oczu, które obserwowały mnie, jakbym przeszła przed chwilą egzamin z tańca klasycznego w Teatrze Bolszoj. Komentarze kolegów były następujące: „Widziałem, że byłaś bardzo rozbawiona” albo „Zauważyłam, że przenosiłaś ciężar ciała z jednej stopy na drugą”, wypowiadane tonem całkowicie obojętnym, bez krzty emocji.

Poczułam się, jakby kopnął mnie prąd.

Jakby wciągnęło mnie to zimno, które znałam aż nadto dobrze i którego od zawsze unikałam; poczułam się oceniana, osądzana i oczywiście całkowicie nieodpowiednia, niedostosowana i różna od nich wszystkich.

Na dodatek egzamin przewidywał jeszcze dziesięć minut samoobserwacji, podczas której należało stać i mówić o sobie i o rozwoju, jaki nastąpił na przestrzeni roku.

Dziesięć minut, których nie zdołałam wytrzymać.

Było to jedno z najgorszych doświadczeń w moim życiu, które przywiodło mnie z powrotem w znane mi z dzieciństwa odległe i straszne miejsce.

Ale już jako osobę dorosłą.

Dystans rósł z każdą chwilą, aż moi ulubieni koledzy zmienili się w grupę obcych osób, oceniających mnie i złych. Innych.

Nie zrobili tego w złej wierze, wykonali tylko polecenie, ale dla mnie był to bardzo bolesny osobisty afront.

Jedyne, co mi się udało – poza płaczem – to nie uciec. Zostałam tam sama między nimi, skostniała, w panice, robiąc wszystko, by nie poczuć się biedną idiotką.

Było to dla mnie ciężkie doświadczenie.

Gdy napięcie staje się zbyt silne i ciało migdałowate jest w stanie nadmiernej ekscytacji, gaśnie – dokładnie tak samo, jak kiedy wywala korki – by uniknąć spięcia w mózgu, które mogłoby wywołać poważne i trwałe szkody. Kora przedczołowa, która powinna przepuszczać wszystko przez filtr racjonalności, nie jest już w stanie powstrzymać zbyt wielu emocji i w ten sposób znajdujemy się poza rzeczywistością, odłączamy się, uciekamy do świata równoległego, w którym nic już nie czujemy, unosimy się gdzieś w bezkresie niczym kosmonauci szybujący w przestrzeni.

Jesteśmy całkowicie znieczuleni, ale nie jest to przyjemne uczucie, bowiem zdajemy sobie sprawę, jak bardzo jesteśmy nieosłonięci, zdani na łaskę i niełaskę otoczenia.

Byle tylko alarm ucichł, jesteśmy gotowi podpisać wszystko, przyznajemy rację nawet komuś, kto się grubo myli, rezygnujemy z walki, z obrony, z próby wytłumaczenia, kim jesteśmy.

Wycofujemy się i chcemy oddalić się fizycznie, czując się całkowicie stłumieni, zagubieni i głupi.

Dlatego często za takich właśnie nas uważają.

W momencie dysocjacji nie jesteśmy w stanie rozumować, możemy się tylko odizolować i gdzieś ukryć.

Dlatego łatwo stajemy się łupem łobuzów i manipulatorów, dlatego gdy jesteśmy ofiarami przemocy, nie potrafimy uciec albo tego zgłosić; bo strach nas paraliżuje i nie umiemy zrobić nic dla siebie samych, chyba że ktoś przyjdzie nam z pomocą.

W dzieciństwie zdarzało mi się to bardzo często, zwłaszcza w sytuacjach, gdy rodzice się kłócili; mój świat był zagrożony, a strach tak wielki, że odlatywałam hen daleko, nic już nie czułam, pozostawałam zawieszona w próżni, oszołomiona, wymyślałam rozmowy z wróżkami i magami, z kimś, kto osłaniał mnie zaczarowanym płaszczem, kto mi mówił, że wszystko dobrze, że to minie, że to tylko zły sen.

Jako dorosła często znajdowałam się w sytuacjach, w których w moim mózgu następowała awaria prądu.

Z uwagi na trudność w wyraźnym odróżnieniu dobra od zła, przy naszej silnej empatii wobec bliźniego, za sprawą której nasze cierpienie z powodu cudzych kłopotów jest bez mała dotkliwsze niż to wywołane własnymi, często angażowałam się w negatywne i zachwiane układy uczuciowe lub przyjacielskie, w których pozostawałam pod wpływem niemal nieprzerwanego prania mózgu. W związkach tych to ja byłam tą niewłaściwą stroną i nigdy nie umiałam się bronić ani wyrazić własnego zdania, zawsze ze strachu, że źle zrozumiałam powszechnie używany język, zawsze ze strachu, że to ja zranię.

Za każdym razem, gdy próbowałam bronić siebie albo jakiejś mojej opinii, byłam zręcznie zniechęcana, przytłaczana przemowami o wiele skuteczniejszymi od mojej, aż gubiłam sens tego, co mówiłam, i poddawałam się.

W ten sposób moje ucieczki w wyimaginowany świat, który ratował mnie przed brutalną rzeczywistością i niezrozumieniem relacji, stawały się prawdziwą koniecznością.

Nie mogąc już zamknąć się w szafie albo schować pod łóżkiem, spędzałam coraz więcej czasu w domu, bezpieczna w osłaniającym mnie kokonie, chroniona, przez nikogo nie niepokojona, gdy tymczasem każda konfrontacja z drugim człowiekiem (choć nie pragnęłam niczego innego, jak tylko być z ludźmi!) kończyła się nieodmiennie porażką.

Za każdym razem pojawiało się niezrozumienie wynikające z mojego niezachwianego kodeksu obrończyni uciśnionych, które wybuchało, gdy druga osoba mówiła pewnego dnia coś, co dla mnie było nie do zaakceptowania, a ja nie umiałam już patrzeć potem na tego człowieka w ten sam sposób co wcześniej; byłam głęboko rozczarowana, boleśnie zraniona i nie mogłam mu już dłużej ufać.

Stąd definicja stosowana przez wielu psychologów i opisująca nas, wysoko wrażliwych, jako „szczególnie uzdolnionych” albo „o wysokim potencjale poznawczym” z uwagi na inteligencję bogatą i dynamiczną, ale bez wątpienia odmienną i mniej skuteczną w tym świecie i w codziennym życiu, jest czymś, co przychodzi mi z trudem zaakceptować.

Duża liczba gwiazd, które odebrały sobie życie mimo ogromnego talentu, miłości publiczności i niewątpliwie pełnego różnych korzyści życia, rzuca światło na to, co jest wielkim wewnętrznym ciężarem: poczucie, że zawsze, mimo wszystko, jest się innym.

Jeśli zaakceptujemy fakt, że łatwo wywołać w nas niepokój, nie pozostanie nam nic innego, jak zacząć upraszczać sobie życie, zachowywać dystans tam, gdzie to możliwe, używać naszej kreatywności jako „schronu przeciwatomowego”, w którym nic złego nie może się zdarzyć.

Powoli nauczymy się odpuszczać, nie wdawać w każdą bitwę, nie poprawiać wszystkich przecinków świata, a przede wszystkim zrozumiemy, że kiedy inni mówią, mówią o sobie, a więc przestaniemy przyjmować wszystko osobiście, będziemy umieli się wyzwolić i zejść z boiska, wygrywając mecz.

Problem braku granic

> Wiele hiperwrażliwych osób, niezdolnych do właściwego postrzegania samych siebie i z uwagą zwróconą wciąż na zewnątrz, zupełnie nie zna własnych granic i w konsekwencji nie jest w stanie ich respektować ani bronić przed innymi.
>
> **Rolf Sellin, *Wenn die Haut zu dünn ist* [Gdy skóra jest zbyt cienka]**

„Och, jak ty mnie rozumiesz, mógłbym rozmawiać z tobą godzinami!”.

Słyszeliście to zapewne milion razy.

Pamiętam, jak w gimnazjum zupełnie obca dziewczyna przysiadła się do mnie w autobusie, mówiąc: „Powiedzieli mi, że potrafisz udzielać dobrych rad!”, i przez całą drogę (jakieś 45 minut), opowiadała mi o swoim chłopaku, którego oczywiście nie znałam.

Możemy całymi godzinami słuchać naszej najlepszej przyjaciółki powtarzającej po raz dwudziesty całą historię od początku i znaleźć jeszcze coś oryginalnego do powiedzenia, ale możemy słuchać też osoby całkowicie nieznajomej, która zaczepia nas w supermarkecie albo w poczekalni u lekarza. Nie przyjdzie nam nawet do głowy, by powiedzieć: „Przepraszam, jestem zajęta” albo „Strasznie chce mi się siusiu”, lub też

„Naprawdę muszę już iść”, nie, bo nie możemy sobie na to pozwolić, bo tak się nie robi, bo czujemy się winni.

Kiedy natomiast my chcemy zostać wysłuchani, dużo rzadziej natrafimy na taki poziom oddania, ponieważ inni przedkładają własne sprawy nad nasze (i tak właśnie powinno być!), my zaś nie stawiamy granicy, nie rozpoznajemy naszych potrzeb, bo oduczyliśmy się słuchać ich i siebie, żeby nie musieć prosić, by nie ryzykować zranienia lub odmowy, nie stwarzać problemów.

Nasza wrażliwość jest bowiem taka, że „nie”, również ze strony nieznajomego, traktujemy zawsze jako coś osobistego, nie do przezwyciężenia i niepojętego. To nas rani.

Nie wstajemy więc zza biurka, by pójść do łazienki, wykonujemy dużo więcej pracy, niż jesteśmy w stanie znieść, mówimy, że „nie ma problemu”, kiedy jest, i to jaki, i pozwalamy się wykorzystywać, spełniając cudze wymagania.

Jesteśmy cierpliwi, jesteśmy świetnymi słuchaczami, nazbyt szczodrze oferujemy nasz czas, tak bardzo zlewamy się z drugą osobą, że utożsamiamy się z jej zmartwieniami. Jesteśmy nadmiernie empatyczni.

Ale nie dlatego, że jesteśmy świętymi albo dobrymi samarytanami, ale zasadniczo dlatego, że nie potrafimy odmawiać, a to poważny problem.

A kiedy nasze granice zostają przesunięte daleko poza dozwolony punkt i w końcu zdajemy sobie z tego sprawę – bo jesteśmy śmiertelnie zmęczeni albo przeciągnęliśmy strunę i nie mamy już siły, lub też uświadomiliśmy sobie, że daliśmy z siebie więcej, niż mogliśmy – wtedy wszystkie nasze „anielskie” cechy idą do wszystkich diabłów i stajemy się hienami.

Nie ma nic gorszego niż hiperwrażliwiec, który nazbyt przekracza swoje granice, bo wtedy choćby był najsłodszą, najłagodniejszą i najspokojniejszą osobą na tej ziemi, staje się nieznośny, wściekły, nieuprzejmy i dokuczliwy.

Rozpoznanie własnych granic jest kluczowe, aby udało nam się współistnieć z naszą hiperwrażliwością, a przede wszystkim z innymi ludźmi.

Jeśli zdołamy pozostać w granicach naszej wytrzymałości, uda nam się dozować energię, którą i tak już z trudem zachowujemy, a to oznacza, że należy nauczyć się (cierpliwie) odmawiać dla naszego własnego dobra i zdać sobie sprawę, że dla innych nie stanowi to problemu.

À propos innych…

Inni

„Patrz na innych i ucz się od nich”.

Jeśli, jak mnie, wpajano wam taką postawę, bo czegoś wam rzekomo brakowało, na pewno będziecie spędzać dużo więcej czasu, obserwując otaczających was ludzi, zamiast wsłuchiwać się w wasze potrzeby i wymagania.

Nie robię nic innego, odkąd przyszłam na świat, dlatego stałam się doskonałym kameleonem. Po pewnym czasie, gdy z kimś przebywam, szczególnie, jeśli szanuję tego kogoś albo pozostaję pod wpływem jego silnej osobowości, przejmuję jego postawę i sposób bycia.

Jako dziewczynka, przy tych rzadkich okazjach, gdy byłam wybierana na „przyjaciółkę od serca” przez jakąś popularną koleżankę, która często ciągała mnie za sobą, żeby mieć swój „dwór”, próbowałam ją naśladować, zachowywać się jak ona i mówić tymi samymi słowami. Kiedy zaś zostawałam sama, doznawałam nagłej utraty tożsamości, bo brakowało mi wzoru, którego barwy mogłabym imitować, skoro nie znałam swoich własnych kolorów.

W liceum moją idolką była dziewczyna, która niesamowicie przypominała Madonnę (wszystkie próbowałyśmy wyglądać jak ona, ale żadnej z nas tak naprawdę to się nie udało, a co dopiero mnie dzięki całej zjadanej przeze mnie nutelli!). Miała bardzo silną osobowość, była szczuplutka, Levisy 501 leżały na niej jak ulał, chłopaków traktowała tak, jak jej się podobało. Pamiętam, jak migdaliła się z najładniejszym chłopakiem w szkole, trzymając w ręku papierosa i z gumą w ustach, gdy tymczasem ja czekałam na nią na skuterze, oczywiście też paląc, choć nie lubiłam papierosów, ale miałam nadzieję, że doda mi to pewności siebie.

Byłam niezgrabna i niezdarna, a te straszliwe pikowane bluzy z wizerunkiem Minnie modne w latach osiemdziesiątych powodowały, że bardziej przypominałam ludzika z reklamy Michelin niż Madonnę!

A im bardziej się starałam, tym gorzej mi wychodziło.

Patrz na innych.

Za każdym razem, gdy próbowałam zostać „zaadoptowana” przez kogoś, kto – jak sądziłam – miał predyspozycje ku temu, by nauczyć mnie funkcjonować w świecie, kończyło się to kłótnią w momencie, kiedy moja osobowość usiłowała się uzewnętrznić. Jako że wcześniej nie postawiłam granicy, w oczach tej drugiej osoby, która, całkowicie nieświadoma, nigdy nie dostrzegła we mnie napięcia, wychodziłam wówczas na całkowicie niezrównoważoną.

Potem, po spędzeniu na przykład roku w cieniu kolejnej przyjaciółki, po obskoczeniu wszystkich mniejszych i większych imprez w nadziei, że zostanę zaakceptowana albo choć „zauważona”, po wypaleniu paczek papierosów, choć cierpiałam na potworną astmę, a innych nigdy nie bolało nawet gardło, oto pewnego dnia czułam się nagle zupełnie nie na miejscu i wiedziałam, że nie wytrzymam ani minuty dłużej, więc przestawałam odbierać telefony, zrywając nieodwracalnie wszelkie kontakty.

Dziś bardzo żałuję, że zakończyłam wiele przyjaźni bez żadnego wyjaśnienia, ale nie byłam w stanie wyrazić, jak się wtedy czułam. W istocie bowiem przyjmowałam cudzą osobowość i pewnego dnia docierało do mnie, że nie mamy ze sobą nic wspólnego, że udawałam kogoś całkiem innego niż ja.

Jak miałam wytłumaczyć, że taka osoba w ogóle nie istniała? Że nigdy nie czułam się sobą? Że konfrontacja z innymi była dla mnie zawsze niszcząca i wychodziłam z niej niezmiennie pokonana. Że wszyscy wydawali mi się lepsi ode mnie pod każdym względem i że miałam wrażenie, iż mówię innym językiem. A wysiłek, jaki wkładałam w to, by wytrzymać tę konfrontację, dosłownie mnie zabijał.

Nie, lepiej zniknąć.

Szybko o mnie zapomną.

Tak się też działo, zapominali, ja zapominałam, mijał czas, znajdowałam nowe znajomości, zmieniałam barwy, aż pewnego dnia zatrzymałam się i przestałam to robić.

Przywykłam trwać nieruchomo w mojej szarości albo raczej w mojej nieodłącznej czerni, w kolorze, który przystosowuje się dobrze do wszystkiego, ale który może też znakomicie funkcjonować samodzielnie.

Nieprzerwana i nieustanna obserwacja innych stała się zaś w końcu głównym elementem mojej pracy.

Gesty, zachowania, słowa, które przyswajałam, przeniosłam na moje postaci. Stały się one ubraniami we właściwym rozmiarze, które doskonale pasują, i w ten sposób nabrały sensu.

Wciąż spędzam życie na uważnych obserwacjach innych i nadal mam skłonność do przyjmowania postawy osoby, która zachowuje się swobodnie, jak dziewczyna w metrze, jak ktoś, kogo spotykam w sprawach zawodowych, czy jakaś postać występująca w telewizji.

Robię to instynktownie, to silniejsze ode mnie, tyle że teraz, gdy tylko to zauważam, relaksuję się i odkładam wyimaginowanego papierosa z powrotem do pudełka!

---

1. Polski termin to Wysoko Wrażliwe Osoby (WWO) (wszystkie przypisy pochodzą od tłumaczki). [wróć]
2. Wszystkie fragmenty *Jak mniej myśleć* Christel Petitcollin w tłumaczeniu Krystyny Arustowicz (Wydawnictwo Feeria, 2019). [wróć]

PRZEWODNIK PRZETRWANIA DLA OSÓB HIPERWRAŻLIWYCH

Nie każde zło jest szkodliwe

> Nadwydajność mentalna to wprawdzie podarunek, jednak zatruty. Mając nadprzeciętne zdolności, można żyć szczęśliwie. Pierwszy krok to zaakceptować ten stan rzeczy.
>
> **Christel Petitcollin, *Jak mniej myśleć***

Wiem doskonale, że do tej pory miałam złe informacje. Dla mnie też był to szok, zaakceptowanie podobnej „diagnozy" jest ciężkim ciosem.

Lata spędzone na zadawaniu sobie w kółko tych samych pytań, zderzaniu się z brakiem zrozumienia nawet u najbliższych, na cierpieniu, zadręczaniu się, roztrząsaniu problemów, zamienianiu jednych terapeutów na innych, przy nieustannym poczuciu, że jest się białym krukiem albo czarną owcą.

A teraz? Co teraz?

Teraz, kiedy wiemy, że rzeczywiście jesteśmy inni?

Stopniowo musimy się pogodzić z tą cechą i ją zaakceptować.

Będzie to długa droga, ale świadomość, że nie jesteśmy wariatami, że po prostu funkcjonujemy w inny sposób, pozwoli nam pogodzić się z nami samymi i ze światem.

Musimy tylko zacząć doceniać cudowności i zalety naszego skomplikowanego, kolorowego, twórczego i pełnego bocznych torów mózgu.

Zrozumieliśmy, że dominacja naszej sfery emocjonalnej powoduje, iż rzeczywiście żyje nam się źle w tym świecie tak szybkim, mało wrażliwym

i rozkojarzonym, który każe nam zbyt wiele myśleć i bardzo cierpieć, ale jako istoty skrajnie wrażliwe, jesteśmy też społeczeństwu niezbędni.

W przyrodzie funkcją najbardziej wrażliwych zwierząt jest ostrzeganie przed niebezpieczeństwem skoncentrowanej w tym czasie na czymś innym grupy.

Z naszym nadaktywnym ciałem migdałowatym i zdolnością do przewidywania ryzyka jesteśmy w stanie przeczuwać problemy.

W efekcie tworzymy przeciwwagę dla ogólnej tendencji do nadmiernej sztywności, kalkulacji i indywidualizmu.

Gdyby nie było prawych półkul, nie byłoby sztuki, tańca, muzyki, malarstwa, rzeźby, teatru, literatury, wszystkiego, co twórcze i piękne, a pozostaliby wyłącznie przedsiębiorcy, którym brakowałoby jednak produktów na sprzedaż.

Dlatego artyści klepią biedę…

Jesteśmy więc empatyczni, twórczy, sarkastyczni, marzycielscy, znajdujemy niekonwencjonalne i ekspresowe rozwiązania problemów, nasza intuicja jest tak szybka, że rozważamy jednocześnie wiele możliwości, widzimy milion kolorów zamiast podstawowych pięciu i najchętniej wyrażamy się poprzez sztukę. Jesteśmy autoironiczni, zabawni, zawsze gotowi dać coś od siebie, jesteśmy też znakomitymi słuchaczami i zaufanymi przyjaciółmi.

Tak, ktoś z was powie, że wygląda to jak opis kota!

Rzeczywiście, nie jest to dalekie od prawdy; jesteśmy też pieszczochami, wiernymi, cierpliwymi i chętnymi do zabawy, ale też obrażalskimi i drażliwymi. Łatwo niepokoi nas gwałtowny ruch albo źle wypowiedziane słowo.

Głównym problemem jest to, że nasze liczne zalety nie pasują do społeczeństwa, w którym nikt nie ma cierpliwości, by wyciągać nas spod

kanapy, potrząsając pudełkiem z chrupkami.

Musimy się nauczyć samodzielnie stamtąd wydostawać!

A teraz zobaczmy, w jaki sposób.

My tylko w inny sposób organizujemy nasze myśli

Odmienność funkcjonalności myślenia mózgowego odkryto naprawdę bardzo niedawno – mówimy o początku lat 80. – a dokonano tego dzięki badaniom Rogera Sperry'ego, neurobiologa, który studiował funkcjonowanie dwóch półkul, odkrywając ich specyficzność.

Półkula lewa, ta używana przez większość ludzi, jak widzieliśmy, funkcjonuje poprzez typ myślenia zwany też *sekwencyjnym*, czyli analitycznym, zbudowanym ze schematów logicznych i odbywającym się etapami, tymczasem półkula prawa, używana przez mniejszość populacji, funkcjonuje poprzez myślenie zwane *globalnym*, to znaczy intuicyjnym, które analizuje wszystkie dane jednocześnie.

Ta podstawowa różnica ma zasadnicze znaczenie i jest czymś, co nie zostało jeszcze w pełni wzięte pod uwagę.

Dokładnie tak jak w przypadku leworęcznych: nie istnieją samochody albo motocykle ze zmianą biegów po lewej stronie, to oni dostosowują się do używania prawej ręki, choć nie leży to w ich naturze [1], zmuszając zatem półkule do pracy w odwrotny sposób, ponieważ dla całego świata „normalni" to ci, którzy używają prawej ręki.

Można z tego wysnuć wniosek, że cała nasza hiperwrażliwość, nadmierna empatia, ogromna delikatność, przeczulenie na słowa, potrzeba pewności i harmonii, bezbronność, nie są cechami przypadkowymi albo

chorobą, którą należałoby leczyć, a jedynie konsekwencją umiejscowienia ośrodka myślenia w półkuli prawej, odpowiedzialnej za emocje, podczas gdy u większości mieści się on w półkuli lewej, tej schematycznej.

W naszym przypadku wszystko przechodzi najpierw przez serce, dopiero potem przez głowę.

To zatem normalne, że uznaje się nas za odbiegających od normy.

Ale teraz, gdy już to wiemy, możemy zorganizować się tak, by żyć lepiej, a na początek możemy się przynajmniej rozgrzeszyć z naszej katastrofalnej kariery szkolnej.

Metoda nauczania stosowana w szkole lepiej pasuje do myślenia *sekwencyjnego*, typowego dla większości: uczenie się na pamięć, organizowanie, porządkowanie, tworzenie list to sugerowane od zarania dziejów sposoby łatwiejszego uczenia się; sposoby, które w przypadku nas, osób kierujących się intuicją (którzy bierzemy pod uwagę wszystko naraz), nie mogą działać i na dłuższą metę wywołują utratę zaufania do siebie samych.

My żyjemy w czymś w rodzaju zorganizowanego chaosu, który, jeśli go uporządkujesz, przestanie działać.

Zapamiętujemy nie dlatego, że podkreślamy coś dwudziestoma różnymi markerami, ale dlatego, że tworzymy skojarzenia emocjonalne, które stanowią dla nas wątek przewodni.

Te skojarzenia są osobiste i unikalne, a jeśli będzie się je wspierać i pozostawi im swobodę działania, przyniosą takie same (jeśli nie lepsze) rezultaty co inne, biorąc pod uwagę, że nasza wrodzona ciekawość każe nam drążyć jeszcze głębiej, niż się od nas wymaga.

Lewa półkula wychwytuje każdy pojedynczy element, opracowuje każdy pojedynczy szczegół, właśnie w sekwencji, gdy tymczasem prawa bierze pod uwagę wszystko razem.

Wyobraźmy sobie, że myślenie *sekwencyjne*, właściwe dla większości, jest drabiną: wspinamy się szczebel po szczeblu i za każdym razem rozważamy tylko jeden aspekt, patrzymy, co jest potem, odkrywamy, rozumiemy, idziemy dalej, w postępie linearnym i prostoliniowym. Pozostajemy przy konkrecie, bez żadnego odwracania uwagi.

Natomiast w systemie myślenia *globalnego* jest tak, jakbyśmy się rozciągali równolegle, to znaczy widzimy wszystkie szczeble drabiny razem i rozpatrujemy każdy wariant w tym samym momencie, wychwytując wszystkie docierające do nas informacje: widzimy wszystko, a także opieramy się na czynnikach intuicyjnych i wrażeniowych.

W ten sposób mamy całościowy obraz sytuacji, co jest dla nas niezwykle użyteczne, kiedy musimy na przykład ocenić jakiś projekt.

Proces ten, dla nas automatyczny, staje się ogromnie frustrujący, gdy zderzamy się z rzeczywistością. Czujemy się wtedy tak, jakbyśmy musieli tłumaczyć w stresie coś jasnego, co jednak widzimy tylko my, a jest to dla nas całkowicie oczywiste; dlatego stajemy się nieznośni i niecierpliwi, a w konsekwencji niemile widziani.

Często ponaglamy rozmówcę, przerywamy mu albo kończymy za niego zdania.

To samo dotyczy wrażenia, jakie wywierają na nas ludzie.

Kiedy na przykład spotykam kogoś, kto mi się nie podoba, natychmiast to wyczuwam, odbieram bardzo złe wibracje i włosy jeżą mi się na grzbiecie jak kotu.

Dostrzegam krzywe spojrzenie, niejasny sposób mówienia, dwuznaczności, niedopowiedzenia, fałsz i język ciała, który nie mówi mi

nic dobrego.

Ale jeśli ośmielę się powiedzieć przy kimś, kto jest ze mną: „O rany, ten tu zupełnie mi się nie podoba!”, dziewięćdziesiąt dziewięć razy na sto słyszę w odpowiedzi: „Ależ on jest przesympatyczny!”. I zostaję uznana za rozkapryszoną zrzędę.

Jestem zapewne bardzo rozkapryszona i zrzędzę, ale nie jestem też osobą, która obdarza ludzi zaufaniem, ponieważ mocno wierzę, że przyjaźń jest prezentem, który można ofiarować niewielu bardzo starannie wybranym osobom.

Wręcz bardzo nielicznym.

Jednak ktoś, kto nie ma mojej wrażliwości, orientuje się, że popełnił błąd w osądzie, dopiero kiedy dostanie pierwszy cios w plecy, a potem mówi mi o tym z dziecięcym zdziwieniem, które za każdym razem dużo bardziej mnie zaskakuje, bo widziałam bardzo wyraźnie i w zwolnionym tempie, co się wydarzy.

A gdy ktoś nagle, jakby spadł z nieba, dostrzega to, co usiłowałam mu wytłumaczyć, muszę się mocno szczypać, by nie zawołać donośnie: „Aha! A nie mówiłam!”, bo mój rozmówca nawet tego nie pamięta. Moje wcześniejsze ostrzeżenie zostało potraktowane jako abstrakcja, kolor, którego nie widział, a zatem nie mógł wziąć go pod uwagę.

Oto jacy jesteśmy pożyteczni dla świata. Gdyby tylko trochę uważniej nas słuchano.

Przestań się dostosowywać

Nasz mózg pragnie zatem tylko, by zostawić mu swobodę wyrażania się na swój sposób, który, co powtarzałam do znudzenia, nie jest taki sam jak

reszty świata.

Jaki jest zatem ten tajemniczy sposób i co zrobić, by nasz umysł jak najlepiej funkcjonował?

Na początek trzeba zawrzeć z nim pokój i zacząć go poznawać oraz doceniać, jakby to było coś nowego i szczególnego.

Organizacja umysłowa, którą świat postanowił nazwać chaosem, jest naszą sprawą tak długo, jak długo wszystko funkcjonuje harmonijnie i nie musimy się z tego przed nikim tłumaczyć.

Jeśli lepiej się czujemy pośród natury niż w centrum handlowym, w porządku, jeśli lepiej nam w towarzystwie małej grupy przyjaciół niż przy trzydziestoosobowym stole, w porządku, jeśli nie potrzebujemy schematów, by zdefiniować jakiś projekt, a wystarczą nam krótkie notatki, w porządku, jeśli potrzebujemy odpoczynku po długiej podróży, kiedy wszyscy inni idą na dyskotekę, w porządku.

Daremne są próby dopasowania się do systemu, do którego nie przynależymy i który nigdy, powtarzam nigdy, nie będzie mógł być nasz. Daremna jest nauka pisania prawą ręką, uświadommy sobie więc, że jesteśmy w porządku właśnie tacy, jacy jesteśmy.

I podnieśmy głowę.

Bądź sobą! Tak, ale którym? Problem fałszywej tożsamości

> Otoczenie jest spanikowane, nie mogąc służyć dziecku pomocą. Rodzice nie bardzo rozumieją jego potrzeby, nie umieją odpowiedzieć na zadawane pytania i wymagają od niego, by dostosowywało się do świata, który mu nie odpowiada. Wówczas wybitnie zdolne dziecko będzie stopniowo tłumiło swoje prawdziwe „ja" i starało się jedynie spełniać oczekiwania płynące z zewnątrz. Fałszywe „self", które sobie tworzy, pozwala mu dostosować się do opresyjnego środowiska.
>
> **Christel Petitcollin, *Jak mniej myśleć***

Jedno ze zdań, które najbardziej doprowadzają mnie do szału, to: „Bądź sobą", co, jak sądzę, jest najgorszą radą, jaką można dać człowiekowi. Tak jakby „bycie sobą" robiło komuś dobrze!

Czy nam się to podoba, czy nie, nikt z nas nie jest na tyle wolny, by zupełnie nie przejmować się opinią innych, wszyscy robimy rzeczy „społecznie akceptowalne", zawsze w granicach tego, „co ludzie powiedzą", słuchając mniej lub bardziej surowego wewnętrznego sędziego, który pozwala nam zrobić albo powiedzieć określone rzeczy lub też nie.

Również ci, którzy oparli swoje kariery na „byciu sobą", są bardzo uważni na wizerunek i opinię ludzi, obmyślają każdy swój ruch, kierowani jedynym zamiarem: zostać dostrzeżonym, być. To najbardziej zaciekli rycerze idei „byle o tym mówiono", gotowi zawsze przepraszać „władającą publiczność", jeśli obróci się przeciwko nim, gdy w czymś przesadzą.

Naprawdę sobą są tylko szaleńcy, którzy w istocie napychani są lekarstwami psychotropowymi i trzymani w ośrodkach leczniczych.

Ponieważ bez filtrów mówią, co myślą, chodzą nago, bo mają na to ochotę, burzą system, a zatem nie są w porządku.

A przecież są sobą, czyż nie?

Kiedy więc wam mówią: „Bądź sobą”, w rzeczywistości przesłanie jest następujące: „Zachowuj się zgodnie z tym, czego od ciebie oczekuję, bo jeśli się wyłamiesz, zostaniesz ukarany”.

A nie ma dla człowieka gorszej kary niż poczuć się wykluczonym i zawstydzonym.

Wstyd odbierany jest przez ośrodkowy układ nerwowy na takim samym poziomie jak ból fizyczny.

Oto jak bardzo jest silny.

Uczynimy wszystko, by uniknąć tego uczucia.

Nasze zachowania nie są zatem nigdy naprawdę spontaniczne, a zawsze skalkulowane na podstawie tego, co fałszywa tożsamość, jaką zbudowaliśmy, pozwala nam zrobić, nie wykraczając poza to, co wydaje się właściwe innym i co przystaje do wzorców zachowania uznawanych za skuteczne i stosowne.

Jednak paradoksalnie nawet ten system przeżycia nie funkcjonuje w pełni, bowiem próba sprostania wysokim oczekiwaniom ze szkodą dla tego, jakimi naprawdę jesteśmy, jest doskonałą receptą, by skończyć jak Michael Douglas w *Upadku* – okładając wszystkich kijem bejsbolowym.

Zresztą nawet próbując przypodobać się wszystkim, nie zdołamy ich zadowolić (zwróćcie na to uwagę!).

Czy ludzie wokół są z nas zadowoleni? Czy też chcieliby, byśmy się zachowywali bardziej jak nasi bracia, przyjaciele, koledzy?

Jesteśmy zawsze „za bardzo” (obrażalscy, drażliwi, nieskazitelni, naiwni, impertynenccy, natarczywi), albo „niedostatecznie” (agresywni, zmotywowani, zapaleni, asertywni… ta lista nie ma końca!).

A zatem, tak czy owak, to nie działa.

Rozbieżność między tym, kim jesteśmy naprawdę, ale nie pozwalamy sobie tego okazać ze strachu, że zostaniemy odrzuceni, a tym, kogo udajemy, staje się coraz większa, w miarę jak dorastamy, jakbyśmy próbowali przytrzymać rękoma uskok San Andreas: prędzej czy później rozluźnimy uchwyt i runiemy do wnętrzności Ziemi.

Nasza rozpaczliwa próba dostosowania się, by uniknąć pustki, rozbije się o skały rzeczywistości.

Jedyną skuteczną receptą jest pogodzenie się z faktem, że nigdy nie staniemy się nikim innym.

I że mamy prawo być tym, kim jesteśmy. Mamy prawo funkcjonować tak, jak chcemy, przestając raz na zawsze oddawać innym władzę decydowania, kim i jacy mamy być.

Bowiem prawda jest taka, że oni też tego nie wiedzą.

Porzuć perfekcjonizm

> Nadwydajni mentalnie mają wyjątkowy talent do wydobywania najlepszych cech każdej rzeczy, każdej sytuacji, każdej istoty ludzkiej. Ich wzorce referencyjne są absolutnie doskonałe. Nic na tym świecie nie jest idealne, a nadwydajnym mentalnie trudno się z tym pogodzić, toteż ich sukcesy niemal nigdy nie zostaną docenione.
>
> **Christel Petitcollin, *Jak mniej myśleć***

„Jeśli nie zrobię tego perfekcyjnie, to wszystko na nic” – oto kolejne zdanie, które znakomicie do nas pasuje.

Czujemy się zawsze tak bardzo obserwowani i mamy tak wielką potrzebę harmonii i perfekcji, że nigdy nie jesteśmy naprawdę zadowoleni z naszych wyników i załamujemy się zrozpaczeni.

Już od dzieciństwa ta chwila, gdy stawaliśmy przed jakimś zadaniem przekonani, że zgubiliśmy coś po drodze, powodowała, że czuliśmy się jeszcze bardziej odizolowani, samotni i odmienni.

A im bardziej próbowaliśmy się dostosować, tym większą ponosiliśmy porażkę.

Z tytanicznym wysiłkiem próbowaliśmy zrobić wszystko, by wypaść przyzwoicie podczas przepytywania, a potem nauczyciel, kręcąc głową, stawiał nam ledwie dostateczny, i to naciągany, czemu towarzyszyły litościwe spojrzenia kolegów.

Czujesz się zawsze inny i masz wrażenie, że to, co robisz, nigdy nie wystarcza, więc w tej sytuacji – po co się starać? Jaki sens ma podejmowanie kolejnych prób?

W ten sposób w końcu rzucamy wszystko, żałując niedoszłych karier lub nawet choćby radości z twórczego hobby, które mogłoby przynieść nam wiele satysfakcji; zmieniamy pracę albo kierunek studiów, bo myślimy, że nie sprostamy temu, co robimy, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy. I szkodzimy sami sobie, zgadzając się na frustrujące i rozczarowujące życie.

Nieustannie umniejszamy rezultat naszych wysiłków, nie potrafimy przyjąć komplementu, a kiedy nas chwalą, uważamy, że na to nie zasługujemy albo że ktoś to robi z litości.

Kurczymy się w sobie i czekamy, aż skierowana na nas uwaga zniknie i przeniesie się na kogoś zdolnego ją przyjąć.

Nakierowany na nas reflektor gaśnie, pozostawiając nam jednak w ustach gorycz z powodu straconej okazji.

Również dlatego ktoś, kto jest wobec nas naprawdę szczery i mówi nam, że wykonaliśmy dobrą pracę, ma problem, widząc, że my sami nie uznajemy naszego dzieła za prawidłowo wykonane.

Właśnie to jest punkt zwrotny!

Jesteśmy naprawdę wobec siebie zbyt surowi, od zawsze.

To już nie czas, by próbować uszczęśliwiać rodziców, choć teraz zastąpili ich koledzy, szefowie, mężowie czy dzieci.

Nie działało to wtedy i nie zadziała teraz.

Spróbujmy pomyśleć, że to, co robimy, jest w porządku takie, jakie jest, ponieważ rezultat, który my uznajemy za ledwie średni, dla wielu lewych półkul jest szczytem możliwości i być może szczyciliby się nim przez wiele lat!

Rozluźnijmy się i spróbujmy czerpać radość z owoców naszego działania, wiedząc, że nigdy nie osiągniemy doskonałości i że to, co robimy, wystarczy aż nadto, więc zamiast żyć, chłoszcząc się kańczugiem, spróbujmy obniżyć trochę poprzeczkę.

Pamiętajmy, że wiele rzeczy, które my robimy bez wysiłku, szczególnie na polu artystycznym, jest nieosiągalnych dla większości osób.

Akceptując tę właściwość, to znaczy przyjmując do wiadomości, że jesteśmy rzeczywiście zdolni, możemy trochę rozluźnić gorsety i też spróbować się zabawić.

Weźmy urlop od naszego absolutnego perfekcjonizmu, od panny Rottermeier [2], która w nas siedzi i wciąż nas strofuje, mówiąc, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy, że musimy się bardziej starać i że to, co robimy, wciąż nie wystarczy.

Bo prawda jest taka, że rzeczywiście nigdy nie będziemy idealni; zawsze będzie ktoś lepszy od nas, i dotyczy to wszystkich, tyle że my robimy z tego kwestię życia lub śmierci, biegnąc bez ustanku jak w kołowrotku dla chomika, co nigdy nas donikąd nie doprowadzi.

Jeśli nie pościelimy łóżka minutę po wstaniu, nie nakryjemy do stołu w nieskazitelny sposób albo spóźnimy się trochę na spotkanie, nic takiego się nie stanie, możemy przeżyć tę odrobinę frustracji, bo to sprawia, że łagodniejemy i stajemy się bardziej wyluzowani wobec siebie i innych.

Tyle pięknych rzeczy zdarza się właśnie wtedy, gdy przestajemy próbować je kontrolować, a zaczynamy przeżywać.

Parszywa trójka: strach, gniew i poczucie winy

> Ten, kto ma duży potencjał poznawczy, robi wszystko, by się kontrolować. Stara się panować nad plątaniną emocji, które nieustannie go atakują. Ale wystarczy drobiazg, by go obrazić lub zranić. Jakiś banalny komentarz, jedno słowo za dużo, bezmyślnie wypowiedziane zdanie mogą wywołać emocjonalne wyładowania, które osoba szczególnie uzdolniona stara się szybko ukierunkować, zracjonalizować i zminimalizować. Mimo wzbierającej wściekłości i napływających do oczu łez próbuje rozpaczliwie obniżyć emocjonalną temperaturę. […] Chodzi przede wszystkim o wyładowanie mające na celu złagodzenie przeciążenia emocjonalnego, które może jednak zrodzić istotne problemy albo przynieść poważne konsekwencje.
>
> **Jeanne Siaud-Facchin, *Trop intelligent pour être heureux?***

Strach jest uczuciem, które przenika naszą duszę od dawna.

Strach przed opuszczeniem, samotnością, brakiem zrozumienia, tym, że zostaniemy źle odebrani, że będziemy podlegać ocenie.

Strach towarzyszy nam od pierwszego dnia życia i nie potrafimy go powstrzymać.

Nie ufamy samym sobie, bo nie wiemy dokładnie, kim jesteśmy, a przede wszystkim nie podoba się nam, jacy jesteśmy, zaś otchłań mogąca się otworzyć w każdej chwili pod stopami budzi nasze przerażenie.

Znamy to uczucie, które odbiera nam kontrolę, wiemy, co to znaczy rozpamiętywać coś w nieskończoność, zadając sobie pytania, które nigdy nie doczekają się odpowiedzi.

Jednak strach kryje w sobie jeszcze potężniejszy impuls: gniew.

Ciekawe, jak to możliwe, że istoty tak wrażliwe, które ponad wszystko nienawidzą konfliktów, odczuwają tak intensywnie tę emocję.

Ale tak jest, wypełnia nas niemy gniew, który rodzi się z nieustannej frustracji, że nie jesteśmy rozumiani, i z trudności, jakie sprawia nam wyrażanie siebie.

Jednak gniew skierowany jest przede wszystkim na nas samych za to, że jesteśmy odmienni, różnimy się od innych, że nie jesteśmy tacy, jakich pragnęli nasi rodzice, że jesteśmy za bardzo albo za mało, że zawsze uważa się nas za problem; gniewamy się na siebie za wysiłek włożony w to, by przeżyć z naszą nadaktywną głową, co przynosi nam więcej kłopotów niż korzyści, za to, czego nie było, za dzieciństwo, którego nie mieliśmy, i za lekkość, jakiej nigdy nie osiągniemy, za stracone okazje.

Ten gniew jest jednak uprawniony.

Problem w tym, że nie potrafimy go wyrazić, a przede wszystkim uważamy, że nie mamy prawa go odczuwać.

Bo jeśli od zawsze jesteś traktowany jak odmieniec, to jasne, że normalność jest czymś, co do ciebie nie przynależy, a twoim punktem

odniesienia stają się inni i to, co każą ci robić, a przede wszystkim, czego robić ci nie każą.

A zatem hamujesz, tłumisz, roztrząsasz, płaczesz, a potem zasypujesz wszystko warstwami bólu.

Zagniewany i zagubiony, zastygasz w bezruchu, bo wiesz, że twoja reakcja wywoła to, czego boisz się najbardziej: odrzucenie, opuszczenie, wykluczenie i wstyd.

Tak więc, by uniknąć choćby tej odrobiny należnej ci normalności, jesteś gotowy podeptać swoje najgłębsze uczucia i przeprosić.

Przeprosić za to, jaki jesteś, za to, co powiedziałeś, za to, że przesadziłeś albo źle zrozumiałeś…

Utwierdzając wciąż samego siebie w przekonaniu, że inni są właściwi, a ty jesteś pomyłką, że to, co czujesz, jest nieodpowiednie, podobnie jak to, co i jak mówisz.

Nasze życie jest od zawsze przeniknięte tymi trzema uczuciami: gniewem, że nie zostaliśmy wysłuchani i zrozumiani, strachem przed opuszczeniem i wykluczeniem oraz poczuciem winy z powodu tego, jacy jesteśmy i w jaki sposób się zachowujemy.

A im bardziej próbujemy zrozumieć, naśladować, dostosowywać się, przebierając się w nie naszą skórę, tym bardziej stajemy się dziwni i niemile widziani, aż w końcu wolimy towarzystwo siebie samych albo jakiegoś zwierzęcia.

Jedynie wyrażając i przeżywając żałobę po tym, czego nie było, zdołamy poczuć się godni, jedynie dając pociechę niewinnej istocie, która w nas żyje, i godząc się z przeszłością bez poczucia odpowiedzialności za nią, będziemy mieli możliwość żyć od dziś lepiej.

Możemy to uczynić, jeśli postanowimy w tym konkretnym momencie, że się o siebie zatroszczymy i definitywnie pozostawimy za sobą przeszłość,

dziękując jej za to, czego nas nauczyła, ale nie pozwalając przy tym, by nadal wyrządzała nam szkodę.

Szczególna pamięć i język

Często myślałam, że jestem kretynką, przysięgam.

Ponieważ w szkole niczego nie zapamiętywałam, a w życiu zawsze z wielkim wysiłkiem przypominałam sobie szczegóły techniczne (godziny wydarzeń, numery, imiona) i z trudem rozumiałam abstrakcyjne pojęcia (polityka, ekonomia), zaczęłam wątpić w swoją inteligencję.

Zawsze mnie natomiast zaskakiwało, że mam niesamowitą pamięć, jeśli chodzi o wszystko, co związane z kontekstem uczuciowym, duchowym i emocjonalnym. Nie zapominam twarzy, kojarzę muzykę z miejscami, zapachy ze wspomnieniami, obrazy i nieskończone powiązania splatają się w mojej pamięci, a ten osobisty i szczególny sposób jej funkcjonowania pozwolił mi w życiu robić wiele rzeczy, ale nigdy w narzuconym mi trybie.

Wynalazłam dla siebie strategię przetrwania.

Ale dopóki próbowałam funkcjonować jak inni, ponosiłam porażkę.

Na przykład nauka języków w szkole była klęską, bo nie miałam odwagi odpowiadać na pytania ani prosić o wyjaśnienia. Byłam pewna, że niczego nie rozumiem; ale kiedy zaczęłam podróżować, pod wpływem konieczności wszystko, czego się uczyłam, magicznie uwolniło się z jakiegoś ciasnego i zakurzonego kącika w mojej głowie, i oto miałam dowód, że nie jestem głupia i „abuliczna”, jak stwierdził mój bezmyślny nauczyciel techniki.

Jeśli zostajemy poddani presji, a w konsekwencji ogarnia nas niepokój, to oczywiste, że nigdy sobie niczego nie przypomnimy (gdzie coś położyliśmy, co powiedzieliśmy jakiejś osobie, o której i gdzie mieliśmy się

znaleźć); mamy całkowite zaćmienie, by potem, gdy tylko odzyskamy spokój, znów wszystko doskonale pamiętać.

Jedną z klasycznych sytuacji jest kłótnia, podczas której chcę zrekonstruować coś, co wydarzyło się dzień, miesiąc albo rok wcześniej. Mam wyobrażenie o okolicznościach, które wywołały moją irytację i rozdrażnienie, doprowadzając mnie do wybuchu, ale z trudem potrafię umiejscowić je w wymiarze czasoprzestrzennym (tamtego dnia powiedziałeś mi to, wtedy a wtedy zrobiłeś mi tamto). Jestem natomiast bardziej niż pewna tego, co czuję, i tego, co mi zrobiono, ale ponieważ sytuacja jest nerwowa, choć mam rację, nie jestem w stanie przytoczyć wiernie, jak uczyniłby to prawnik, wszystkich uchybień drugiej osoby. W głowie mam nagle watę i nie mogę w żaden sposób czerpać z informacji, które działałyby na moją korzyść. Tracę kontenans i pozwalam drugiej osobie podnieść głos i mnie pokonać, wycofuję się więc do równoległego świata, w którym się izoluję, albo wybucham, waląc z grubej rury, w nadziei, że zostanę wysłuchana.

Nie pozostaje nic innego, jak zakończyć relację, nie dając drugiej osobie możliwości, by mnie zrozumiała, albo, gdyby jednak miała taki zamiar, poszukać rozwiązania przed ostatecznym zerwaniem.

Już wkrótce przypomnę sobie wszystkie właściwe zdania wypowiedziane z odpowiednią intonacją i stosowną postawą, szkoda tylko, że będę je mogła wygłosić jedynie w pustkę mojej kuchni!

Oto dlaczego tak ważne jest dla nas zawsze dobrze i na czas się zorganizować, przygotować sobie na piśmie coś, co będzie nam służyło za podpórkę, i nigdy, pod żadnym pozorem nie myśleć, że „jakoś pójdzie”,

a potem improwizować albo robić coś w ostatniej chwili. Nie, jeśli chcemy sobie zaoszczędzić kolejnych kłopotów.

Czym jest zdrowe poczucie własnej wartości

> By odzyskać poczucie własnej wartości, odrzuć perfekcjonizm. Zaakceptuj siebie takim, jaki jesteś: idealny w swojej niedoskonałości. Wówczas zrozumiesz, jakie poczucie komfortu daje banalna egzystencja, i zaczniesz doceniać swoje osiągnięcia.
>
> **Christel Petitcollin, *Jak mniej myśleć***

„Nie masz za grosz poczucia własnej wartości”, to kolejne zdanie, które często mi powtarzano. Nie mówiły tego zresztą osoby, które miały go wiele więcej ode mnie, ale czuły się po prostu lepsze i czerpały sadystyczną przyjemność z trzymania mnie w szachu.

Pewność siebie rozwija się, gdy jest wspierana najpierw przez dorosłych, a potem przez szkołę i całe otoczenie.

W naszym przypadku to logiczne, że – zachowując się jak dziwaczne duszki o wielkich oczach wytrzeszczonych na świat i zadając niewygodne pytania – zaczęliśmy szybko czuć się odmienni i prawdopodobnie dużo gorsi.

A jeśli już raz zakiełkowało w nas ziarno podejrzeń, że jesteśmy nic niewarci (często wzmocnionej słabymi wynikami w szkole, pogłębionej może jeszcze przez rodziców, którzy każdy pozytywny rezultat przyjmowali zdaniem: „Nie zadzieraj nosa, zrobiłeś tylko to, co do ciebie należało”), nasze małe skrzydła zostały szybko podcięte.

„Normalnie myślący” (to znaczy, dla jasności, lewe półkule, czyli reszta świata) tymczasem przeżywają swoje życie takim, jakie jest, nie dokładając sobie żadnych problemów, chwila za chwilą. Rzucają się w nowe doświadczenia, nie przejmując się tym, czy są przygotowani czy też nie (widzicie to dobrze w programach telewizyjnych, w których ludzie, byle się tylko pokazać, wystawiają się na pośmiewisko bez najmniejszego skrępowania).

Bawią się tym, czerpią z tego przyjemność, dzielą się niewiedzą, nigdy nie czując winy ani nie umierając ze wstydu.

Gdy tymczasem my, hiperwrażliwi, jeśli nie jesteśmy perfekcyjnie przygotowani, nie wystawimy się na cudzy osąd nawet martwi, a jeśli już to zrobimy, to mamy przekonanie, że mimo aplauzu na pewno coś pomyliliśmy.

Choć jestem miłośniczką podręczników samopomocy, twierdzę, że jeśli poczucie własnej wartości nie zostało wykształcone we właściwym momencie, nigdy nie będzie ono tak silne jak u amerykańskiego coacha.

Na całe szczęście, chciałoby się dodać. „Te rzeczy” po prostu nie są prawdą, zostały wymyślone na użytek „guru” komunikacji, którzy bogacą się za plecami osób wierzących, że wystarczą zdania w stylu: „Uwierz w siebie” i „Wszystko to kwestia woli”, by nastąpiła przemiana.

Nie, nie wystarczą, bo gdyby naprawdę było to takie proste, wszyscy bylibyśmy miliarderami, mielibyśmy posągowe sylwetki i wille w Malibu.

Tymczasem prawda jest taka, że „po prostu” wszyscy jesteśmy różni i każdy z nas mamożliwości. Dlatego jeśli próbuję kształtować się na wzór kogoś, z kim nie mam nic wspólnego, będę jeszcze bardziej sfrustrowana.

Muszę natomiast dobrze zrozumieć, kim jestem i jakie są moje skłonności, ograniczenia i możliwości, a także pozwolić, by rozkwitały, cieszyć się nimi i zrozumieć, co dzięki nim mogę realistycznie osiągnąć.

Na tej podstawie mogę budować poczucie własnej wartości, cegiełka po cegiełce, za sprawą moich małych sukcesów, które dadzą mi coraz więcej ufności w siebie.

Przywołajmy w pamięci wszystkie chwile, kiedy byliśmy z siebie dumni, choćby tylko z powodu udanej szarlotki, i wygrzewajmy się w przyjemnej satysfakcji, że byliśmy w czymś DOBRZY. Im więcej takich wydarzeń sobie przypomnimy, tym bardziej umocni się nasze poczucie własnej wartości.

To ważne, by nauczyć się kultywować zdrową wewnętrzną dumę, pewność, że zrobiliśmy coś pięknego i dobrego, choć nie ogłaszamy tego na Facebooku.

Świat nie musi o wszystkim wiedzieć, liczy się to, że wiemy o tym my sami. To baza, z której możemy wybić się do lotu.

Samotność: niebezpieczeństwo i konieczność

Wiele osób hiperwrażliwych jest bardzo samotnych.

Lub raczej wiele z nich w końcu takimi się stało.

Do dwudziestego piątego roku życia robiłam wszystko, by przebywać z innymi, ciągle na mój chaotyczny, przesadny, bulimiczny sposób. Potrzebowałam grupy, chciałam w niej być, dzielić się z nią, robić wspólnie różne rzeczy.

Jednak orientowałam się powoli, że mimo wysiłków nigdy nie byłam ulubioną przyjaciółką, najpopularniejszą dziewczyną w grupie, a wręcz przeciwnie, często znajdowałam się w centrum nieporozumień, które

przeradzały się w dramaty, stawałam się na przykład obiektem plotek albo oskarżano mnie o rzeczy, których nie powiedziałam ani nie zrobiłam.

Słowem, byłam problemem.

Mój nadmiernie ekstrawertyczny i ufny sposób wychodzenia naprzeciw innym, przesadne odsłanianie się, przyciąganie uwagi, entuzjastyczne pakowanie się w każdą sytuację, byle tylko zyskać akceptację – wszystko to zawsze stawiało mnie w niekorzystnym położeniu.

Nigdy nie wybierałam, miałam tylko nadzieję zostać wybraną, być kochaną i lubianą.

Nigdy się nie zastanawiałam, czy ja lubię innych. A wielu, mówiąc szczerze, zupełnie nie lubiłam, ale zrozumiałam to dopiero po latach.

Kiedy po przeżyciu kolejnych rozczarowań i czując się coraz bardziej na marginesie, zaczęłam zamykać się w sobie.

Nasze przeczulenie, dostrzeganie każdego detalu, dążenie do własnej i cudzej perfekcji czynią nasze stosunki ze światem polem minowym.

Przy naszej skali wartości wyważonej między Jezusem Chrystusem a Dalajlamą, rejestrujemy każdą zmianę nastroju, spojrzenie, sprzeczność, niepokojącą nas wypowiedź i w jednej chwili osoba, którą uważaliśmy za wspaniałą, TA osoba, którą wyznaczaliśmy już w testamencie jako jedynego spadkobiercę, staje się rozczarowaniem na całej linii.

A my czujemy się zdradzeni.

Jak mogła mi to zrobić? Jak mogła być tak mało uważna, jak mogła powiedzieć coś tak głupiego i jeszcze mnie w to wciągnąć, kim ona jest?

Tak bardzo nas to boli, że natychmiast się dystansujemy, wycofujemy do naszej wieży z kości słoniowej i zamykamy w dumnym milczeniu.

Zaś przyczyny rozczarowania mogą być nieskończone: brak podziękowania, nieuwaga, niesympatyczna odpowiedź, zapomniana

obietnica. Cała barwna skala niegodziwości, od drobiazgu do masowej zbrodni, dla nas liczy się tak samo.

Często jednak ta druga osoba absolutnie niczego nie dostrzegła, nie zauważyła niczego dziwnego, nie wie, że w środku umieramy, i kontynuuje swoje życie.

A tymczasem my jesteśmy zranieni, rozczarowani i nie możemy zrobić nic innego, jak tylko zamknąć się w sobie i zniknąć.

Właśnie dlatego tak trudno jest żyć z nami w zgodzie.

Ponieważ myślimy, że inni mają taką samą jak my hiperwrażliwość i jak my uważają, aby podczas spaceru po łące nie deptać kwiatków.

Czujemy się też bardzo osamotnieni.

Tak bardzo, że wydajemy się wyniośli i snobistyczni.

Inni, ze swej strony, choć nie wiedzą, dlaczego jesteśmy śmiertelnie obrażeni, dobrze zdają sobie sprawę, że coś jest nie tak, bo stajemy się dziwni i zachowujemy dystans, ale – wciąż z nadąsaną miną – nie potrafimy tego wyjaśnić, a nawet nie chcemy tego robić, bowiem dla nas sprawa jest oczywista.

Jeśli jednak zmuszają nas, byśmy to uczynili, stajemy się nagle infantylni, wydaje się, że kaprysimy, bo przyjaciółka nie zaprosiła nas na imprezę.

A dla nas był to naprawdę poważny afront, lecz gdy tylko próbujemy złożyć razem właściwe słowa, ogarnia nas niepokój, czujemy zakłopotanie i śmieszność i właśnie w taki sposób zostajemy potraktowani: jak rozkapryszone, obrażalskie dzieci.

W końcu inni widzą w nas istoty tak trudne w pożyciu, że przestają chcieć spędzać z nami czas, i w ten sposób po raz kolejny zamykamy się w skorupie naszej samotności.

Samotności, która staje się dla nas życiową koniecznością, kryjówką chroniącą przed światem, w której możemy się schować, gdzie nikt nas nie ocenia, nie obserwuje i gdzie nie ma niezrozumiałych zasad, których należy przestrzegać.

To miejsce, gdzie nie musimy już czuć się odmieńcami, jesteśmy tylko my, pizza i kanapa.

Jesteśmy wolni.

Ale sami. Zbyt sami.

I wtedy zatrzaskuje się pułapka, ponieważ na dłuższą metę nie mamy już ochoty podejmować kolejnych prób: wiemy dobrze, co czeka nas na zewnątrz.

Jesteśmy zmęczeni i wyczerpani wieczorami, na które postawiliśmy wszystko, a one nie skończyły się tak, jak pragnęliśmy, z powodu jakiegoś brzydkiego komentarza; przyjaźniami, na które liczyliśmy, a które spaliły na panewce; kręcącymi się ciągle wokół przeszłości relacjami rodzinnymi, które nie są w stanie pójść naprzód.

Przestajemy wychodzić z gawry i stajemy się jak niedźwiedzie.

To jest negatywna strona samotności. Nie musimy znosić tego jej aspektu, ale powinniśmy go rozpoznać.

Nie jest dobrostanem, tylko strachem, tremą, która wyzwala się na myśl o wyjściu na drinka albo na kolację i pokonuje nas.

Tymczasem powinniśmy bez zastanowienia po prostu ubrać się i wyjść.

Nie możemy przewidzieć, co się wydarzy; mógłby to być najpiękniejszy wieczór naszego życia, ale jeśli nie spróbujemy, nigdy się tego nie dowiemy.

Mógłby to też być najgorszy wieczór w naszym życiu, ale nie byłby pierwszy, więc dlaczego rezygnować z tak smacznego kąska do naszej kolekcji?

Jednak samotność jest też dla nas koniecznością pierwotną.

Nadmierna stymulacja dźwiękami, światłami, głosami, hałasem, połączona ze stresem, jakiemu podlegamy każdego dnia, jest dla nas nieustannym wyzwaniem, które nas wyczerpuje i czyni jeszcze bardziej przeczulonymi i drażliwymi.

Wrócić do domu i móc przebywać samotnie w ciszy, a przynajmniej w bezpiecznym i spokojnym otoczeniu, to dla nas sprawa podstawowa.

Nie funkcjonujemy dobrze bez naładowania baterii, które potrzebują, przeciwnie niż w przypadku innych ludzi, dużo więcej spokoju i czasu.

Jednak najważniejszym powodem, dla którego samotność jest nam, wysoko wrażliwym, niezbędna (także gdy pozostajemy w związku), jest to, że mamy skłonność zlewać się z drugą osobą i zaspokajać głównie jej potrzeby.

Robimy to automatycznie, jesteśmy tak od dawna zaprogramowani i nie dostrzegamy tego aż do chwili, gdy całkowicie stopimy się z drugą osobą.

Po niedługim czasie zapominamy o własnych potrzebach i jesteśmy skłonni mówić: „Tak też jest dobrze”.

Oczywiście to jeden z powodów, dla których inne osoby często czują się dobrze w naszym towarzystwie: nie robimy nic, poza zaspokajaniem ich potrzeb.

W rezultacie ryzykujemy utratę samych siebie i jakże kruchych korzeni naszego ja, które z trudem wrastają w ziemię.

Dostrzegamy to, gdy nie śledzimy już własnych myśli, nie czujemy się swobodnie, jesteśmy pobudzeni, zdenerwowani, zmęczeni i jeszcze bardziej skłonni do gniewu.

Całe nasze ciało próbuje nam zasygnalizować dyskomfort, ale nie przywykliśmy jeszcze go słuchać, a komunikaty wysyłane przez nie są subtelne i nie tak widoczne jak neonowe szyldy.

Widzimy, jak inni wychodzą z biura, a potem bawią się do późna, a mimo to potrzebują niewiele odpoczynku, by odzyskać siły. Bardzo chcielibyśmy należeć do tego większościowego klubu, pragnęliśmy tego przez całe życie, ale nie zapominajmy, że nasza odporność jest odpornością trzyletniego dziecka, a żadne dziecko nie wytrzyma takiego tempa.

A zatem musimy pamiętać o uzupełnianiu „ładunku" samotności, dokonywać go często i uznawać za prawdziwie podstawową potrzebę.

Czy jest w biurze ktoś, kto wychodzi często na papierosa? My pójdźmy na samotny spacer albo zjedzmy obiad w towarzystwie dobrej książki. Znajdźmy sposób, by często zostawać sami z sobą, robiąc małe i regularne przerwy; nawet siedząc przed komputerem, możemy się odizolować na kilka minut przy dźwiękach naszej ulubionej muzyki.

A jeśli wykonujemy pracę, która wymaga kontaktu z ludźmi, potrzebujemy tego jeszcze bardziej, bo inaczej istnieje ryzyko, że skoczymy klientowi do gardła.

Również zamknięcie się w łazience i zrobienie kilku głębokich oddechów, ochlapanie twarzy czy napicie się wody to drobne czynności, które szybko resetują układ nerwowy i pozwalają ruszyć dalej z większym spokojem i trzeźwością umysłu.

Dla naszej silnej potrzeby kontaktu z naturą ideałem byłaby możliwość regenerowania się pośród zieleni albo nad wodą, na wsi, w górach, wszędzie tam, gdzie można oddychać świeżym powietrzem i odbywać długie spacery.

Odnaleźć wewnętrzny balans oznacza spotkać samych siebie, wolnych od zewnętrznych wpływów, rozpoznać własny głos w chaosie świata, powrócić do swoich zwyczajów i miejsc, odnaleźć swoje myśli i upodobania.

Nie trzeba zamykać się w pustelni, wystarczy kilka drobnych, ale stałych i regularnie stosowanych chwytów, których nigdy nie należy zaniedbywać.

Zrób przerwę dla nadwydajnego mózgu

Prawdziwym problemem szybkiego i uważnego mózgu, któremu nic nie umyka, jest to, że nigdy nie odpoczywa.

Dzień i noc skanuje rzeczywistość osobistym kodem złożonym z wartości absolutnych: sprawiedliwości, dobroci, uczciwości w nieustannym kontraście z powierzchowną i cyniczną codziennością, która bez przerwy nas rozczarowuje.

Chcielibyśmy znaleźć wyłącznik tego przeklętego mózgu, kiedy nie przestaje pracować nawet w nocy. Chcielibyśmy cieszyć się życiem, jak ci wszyscy, którzy zatrzymują się, by rozważyć tylko jeden problem, i pozostać tu i teraz; tymczasem dla nas wszystko wiruje nieustannie niczym rozpędzony wentylator, przeskakując z tematu na temat, pośród odczuć, emocji i faktów, których zarysów nie jesteśmy w stanie rozróżnić.

Myśli gonią nieustająco jedna drugą, w rozpaczliwej próbie rozwiązania, zrozumienia, rozszyfrowania, i nic nie wydaje się nam pozbawione znaczenia, nigdy nie wystarcza nam banalne wyjaśnienie; jeśli inni próbują coś zbagatelizować albo udzielić nam pierwszej lepszej odpowiedzi, od razu rozumiemy, że kryje się za tym oszustwo.

W dzieciństwie, kiedy rodzice się kłócili albo mówili, że wszystko jest w porządku, my przewidywaliśmy już rozwód, kiedy babcia była w szpitalu na badaniach kontrolnych, wiedzieliśmy, że więcej jej nie zobaczymy.

Trudno nas oszukać.

Czytamy w myślach, w najmniejszej pauzie wyczuwamy, że coś nie gra, wystarczy jedno spojrzenie, by wiedzieć, czy stojąca naprzeciw osoba czuje do nas nienawiść czy też nie.

Nigdy się nie rozluźniamy.

Nadmierna czujność każe nam żyć jak strażnikom spacerującym wzdłuż więziennych murów z karabinem na ramieniu i choć wydajemy się zrelaksowani, wiemy już, co wisi w powietrzu.

Dopóki potrafimy utrzymać ten nasz nadaktywny system wewnętrzny pod kontrolą, możemy, przynajmniej do pewnego stopnia, prowadzić względnie spokojne życie, ale wystarczy drobiazg, by rozległy się syreny alarmowe.

Problem w tym, że nasze alarmy dzwonią nieustannie, niezależnie od tego, czy do domu dostała się mucha czy złodziej, a my jesteśmy już tak gotowi do ataku albo do ucieczki, że nie dajemy sobie czasu, by zrozumieć, kto jest intruzem.

Stoimy z kijem bejsbolowym w ręku, krzycząc: „Kto tam?”.

Ponieważ czekanie jest dla nas równoznaczne z pożarem, trzęsieniem ziemi, tsunami, śmiercią i zniszczeniem, nie mamy czasu do stracenia, musimy ratować świat i siebie samych.

Musimy wziąć pod swoje skrzydła wszystkich bez wyjątku.

Oczywiście nie każdy rozlegający się alarm jest godny uwagi, jakaś odzywka jest często tylko odzywką, niezależnie od tego, jak bardzo nas zaboli, a zapomnienie nie musi być koniecznie synonimem lekceważenia, choć przysparza nam bólu.

Musimy nauczyć się oddzielać to, co jest naprawdę istotne, od tego, co nie jest aż takie ważne. Umiejętność zaklasyfikowania poziomu zagrożenia, podobnie jak w przypadku huraganów, jest sprawą zasadniczą, dlatego

techniki relaksacyjne nie są dla nas sprawą fakultatywną, ale życiową koniecznością.

Medytacja, mindfulness, joga – jeśli dla innych są one przyjemnością, w naszym przypadku stanowią ratunek.

Chodzi o krótkie i zbawienne pauzy, które pozwalają nam doładować baterie i odzyskać przytomność umysłu, którą tracimy, przeskakując z gałęzi na gałąź, myśląc, wynajdując, rozwiązując, analizując, tworząc.

W chwilach złych i dobrych (bo zobaczymy, że jest w tym także dobro!) nasz mózg ciągle pracuje, zaś naszym zadaniem jest nakarmić go tym, co pozytywne oraz regenerującymi pauzami, przede wszystkim wtedy, gdy się nam zdaje, że ich nie potrzebujemy.

To także kwestia serotoniny

Aby dopełnić tego i tak już niezbyt radosnego obrazu, ciągła nadaktywność naszego układu nerwowego i nieprzerwane, szybkie, wyczerpujące myślenie powodują deficyt serotoniny.

Na pewno czytaliście o niej we wszystkich czasopismach dotyczących zdrowia jako o hormonie szczęścia; to neuroprzekaźnik regulujący rytm snu i czuwania, głód, sytość, nastrój, pamięć, pragnienie. Krótko mówiąc, kiedy jesteśmy szczęśliwi, mamy bardzo wysoki poziom serotoniny, ale jeśli jej produkcja nie jest wystarczająca, następuje obniżenie nastroju, źle śpimy, mamy przesadny apetyt na słodycze i czujemy się paskudnie.

Nie tylko osoby hiperwrażliwe wytwarzają mniej serotoniny, ale z naszą ogromną potrzebą dużych dawek energii i odwagi, by mierzyć się z naszymi osobistymi dżunglami, jeśli nie będziemy się choć trochę chronić poprzez wzmacnianie swojej odporności fizycznej i psychicznej, istnieje

poważne ryzyko, że będziemy popadać cyklicznie w dojmujące stany depresyjne.

Świadomość tego pomoże nam mieć zdrowsze życie nie dlatego, że to modne, ale wyłącznie dla naszego dobrostanu.

Na szczęście zrównoważone odżywianie, suplementy i harmonijne życie mogą być naprawdę pomocne.

Osoby hiperwrażliwe nie mogą sobie pozwolić na nieregularny tryb życia o szaleńczym rytmie, niedobór snu, złe odżywianie i nadmiar środków pobudzających, jak kawa, alkohol i nikotyna.

Owszem, odkrycie, że nie mam duszy wyklętej gwiazdy rocka, było dla mnie szokiem i przysięgam, że dokonałam wielu prób, by się nią stać, ale nic z tego – w końcu musiałam zrezygnować i zerwałam z tym wszystkim, co mogło mnie uczynić bardziej interesującą w oczach świata: przestałam palić, pić alkohol i kawę, spotykać się z niewłaściwymi mężczyznami, zakończyłam toksyczne przyjaźnie i, ogólnie, przestałam sama siebie krzywdzić.

Choć z zewnątrz może się to wydawać śmiertelnie nudne, przysięgam, że naprawdę było warto.

Nie bójcie się: to nie oznacza, że mamy się stać mnichami zen albo tybetańskimi buddystami odizolowanymi od świata, jedzącymi ryż i pijącymi deszczówkę. Każdy powinien wieść życie, dzięki któremu czuje

się dobrze, jednak rozsądne postępowanie zakłada małe wyrzeczenia w zamian za większą równowagę.

Dlaczego popadamy w uzależnienia

Delikatny temperament, melancholijne usposobienie, niski poziom serotoniny – to główne cechy tych wszystkich, którzy ryzykują popadnięcie w uzależnienie od różnych substancji, zaburzenia odżywiania lub jeden z wielu „nowych nałogów”, tych, w których intensywną emocję wywołuje nie substancja, a nawyk: hazard, internet, kompulsywne zakupy, chirurgia plastyczna, wszystko to, co wytwarza w naszym mózgu natychmiastowy wzrost dopaminy, hormonu przyjemności, dającego uczucie upojenia i euforii.

Dopamina nazywana jest również „hormonem rekompensaty”, bo każe nam mówić: „Tak dużo pracowałam, zasłużyłam na drinka” albo „Jestem smutna, pocieszę się kubełkiem lodów”.

Pomyślcie przez chwilę, jaką robicie minę, gdy wkładacie do ust kawałek czekolady albo kiedy pijecie kieliszek prosecco: ogarnia was nagle poczucie nieopisanej przyjemności, doznajecie euforii, radości, jakbyście byli zakochani, zakochani w świecie, w życiu, w innych, wydaje się wam, że latacie, jesteście dosłownie trzy metry nad ziemią.

Witajcie w cudownym świecie dopaminy, gdzie wszystko jest nadzwyczajne i możliwe.

Otóż dla tych szczęśliwców, którzy mają normalną wrażliwość i równowagę psychofizyczną, spotkanie z dopaminą jest przyjemne i zabawne, ale nie wymaga zbyt częstych powtórzeń.

Natomiast ten, kto (i tu, cóż, pierwsza podniosę rękę) spędza większość czasu trzy metry pod ziemią i ma ciągłe wahania nastroju, jako że świat zewnętrzny angażuje go w maksymalny sposób, a emocje szarpią nim niczym liściem na wietrze, gdy natyka się na tę niespodziewaną i natychmiastową przyjemność, ryzykuje, że zostanie oczarowany i w krótkim czasie zniewolony.

Właśnie to, gdy byłam dziewczynką, przytrafiło mi się z nutellą, a potem ogólnie z jedzeniem, do tego stopnia, że cierpiałam na zaburzenia odżywiania przez prawie całe dorosłe życie.

Ogromna pustka we mnie była chwilowo (podkreślam, chwilowo) wypełniana przez tę chemiczną i sztuczną przyjemność wywołaną podniesieniem poziomu cukrów w mózgu.

Tyle że, gdy tylko ten stan się kończył, pojawiał się syndrom odstawienia i włączał mechanizm błędnego koła.

Gdy dorosłam, nutellę zastąpiło prosecco, co pozwalało mi być interesującą, przystępną, zrelaksowaną, pogodzoną ze światem i samą sobą (albo za taką się uważać).

Jak dobrze wiecie, każdej sytuacji społecznej towarzyszą duże dawki alkoholu, bo nie do pomyślenia jest interakcja między nieznajomymi na trzeźwo.

Jednak prawdę mówiąc, alkohol jest największym blefem, jaki kiedykolwiek wymyślono; każe ci wierzyć, że jesteś niezwyciężony i wszechmocny, sympatyczny i towarzyski, łudzi, że wymaże każdy twój smutek i zły nastrój, a przede wszystkim okłamuje cię, że bez kieliszka nie można się zmierzyć z intensywną emocją.

Na każdym ślubie, pogrzebie, imprezie, na urodzinach, po zerwaniu, niezależnie od tego, czy to będzie piękny czy brzydki dzień, zawsze znajdzie się ktoś, kto ci powie: „Opij to”, więc tak robiłam, bo w końcu

czułam się dokładnie tak jak inni, sympatyczna, lubiana, swobodna, wygadana. Byłam rozrywkowa.

Świat zdawał mi się w końcu bezpiecznym miejscem, gdzie warto było żyć.

Szkoda tylko, że nie byłam taka na trzeźwo; wtedy wciąż czułam się jak swoja nieudana bliźniaczka, ta nieśmiała, niezdarna, nie na miejscu, przez nikogo niekochana.

Nie mogłam się więc doczekać, by pójść na drinka i wypuścić zabawową bliźniaczkę, tę towarzyską, dowcipną i bezkompromisową, która niczego i nikogo się nie bała.

W ten sposób wieczory się nie kończyły, zmęczenie nie istniało, a ja mogłam dalej wykorzystywać moje wyczerpane ciało, nie kładąc się spać i zatruwając je do woli.

Trwało to przez wiele lat. Nie szanowałam mojego naturalnego rytmu z obawy, że zostanę uznana za psującą zabawę nudziarę, więc to ja pierwsza otwierałam prosecco, przygotowywałam drinki, proponowałam aperitif w moim domu.

Bawiłam się i inni bawili się ze mną.

W dniu, kiedy postanowiłam przestać, poczułam się naprawdę zagubiona. Przerażona, że będę musiała zmierzyć się z jakąś sytuacją towarzyską po prostu jako ja, pokazać się taką, jaką byłam i jestem: osobą hiperwrażliwą, raczej nieśmiałą, sztywną i kłopotliwą, o szczególnym poczuciu humoru, któremu blisko do Sheldona Coopera[3], słabo dostosowaną do świata zewnętrznego, choć gorąco pragnęłam stanowić jego część. Krótko mówiąc, byłam przerażona, że zostanę zdemaskowana.

Było to naprawdę trudne, zarówno dla tych, którzy do tej pory na moje: „Nie, dziękuję, nie piję” patrzą na mnie krzywo (tak samo jak ja patrzyłam kiedyś na trzeźwych), jak i dla przyjaciół, którzy pamiętają, jaka byłam

otwarta, gdy byłam wstawiona, i którym brakuje tamtej Federiki (przyznaję, że mnie też czasem jej brak!); jednak największym zwycięstwem, którego nie potrafię wyrazić słowami, było to, że zdołałam się z tego wyzwolić w świecie narzucającym ci absurdalny poziom rywalizacji i bycia „cool", bycia ciągle na bieżąco, dobrze ubranym, nigdy zmęczonym, robiącym karierę, ciągle młodym, wysportowanym i bogatym; w świecie, który każe ci pić i palić, jakby nie było jutra, a potem wstawać następnego ranka jeszcze świeższym i w formie.

Otóż prawdziwym sukcesem było zrozumienie, że to nie jest życie, tylko fikcja.

Jak przestaje się pić? Odpowiedź jest prosta: przestając pić.

Nie wierzę w „odpowiedzialne picie", to sprzeczność sama w sobie, natomiast wiem, jak pięknie być przytomnym i unikać kompromitacji, przede wszystkim wysyłania wiadomości do niewłaściwych osób w niewłaściwym momencie, kiedy nie powinno się tego robić!

A kiedy mnie pytają, dlaczego nie piję (bo alkohol jest jedyną używką, która wymaga usprawiedliwienia, gdy się jej nie stosuje), jedyną

odpowiedzią, jakiej naprawdę chciałabym udzielić, jest: „Bo tego nie potrzebuję”.

Ulepszaj relacje

> Ekstremalna przejrzystość, z jaką osądza innych, stosowana jest przez szczególnie uzdolnionego przede wszystkim do samego siebie. Jego autoanaliza jest nieustępliwa i nieznająca pobłażliwości, co czyni go boleśnie świadomym własnych ograniczeń, słabych punktów i małych słabości. […] Spojrzenie, które [nszczególnie uzdolnieni] kierują na samych siebie, jest tak bezlitosne, że z trudem przychodzi im lubienie siebie.
>
> **Jeanne Siaud-Facchin, *Trop intelligent pour être heureux ?***

Promień lasera, przy pomocy którego bezustannie analizujemy rzeczywistość, zazwyczaj nie jest jednak skierowany na innych, ale na nas samych. Jesteśmy tak krytyczni i wymagający wobec siebie, mamy tak wysokie standardy i taką gotowość, by się dołować, minimalizować swoje dokonania i nigdy się sobie nie podobać, że stajemy się bardzo krytyczni także wobec innych, bo nie możemy znieść, że nie uznają perfekcji za konieczność. Dotyczy to zwłaszcza osób znajdujących się w hierarchii wyżej od nas.

Jeśli uznajemy, że nie stają na wysokości zadania, dostrzegamy ich niedokładność czy brak kompetencji, robimy się nieznośni i nie jesteśmy w stanie nawet tolerować ich obecności.

Nie sposób tego nie zauważyć: stajemy się znudzeni, zniecierpliwieni, wznosimy oczy do nieba i nadużywamy ironii, natychmiast ściągając na siebie niechęć szefów, kolegów z pracy, a nawet przyjaciół. Dla nas ich niekompetencja jest tak oczywista, że chcielibyśmy zdemaskować

oszustów, i nie możemy znieść faktu, że ze względu na ich umiejętność sprzedania się czy wysoką pozycję w hierarchii inni wciąż nie dostrzegają kłamstwa lub je tolerują.

A jeśli nawet później dostrzegą problem, nikt nie będzie pamiętał, że my zauważyliśmy go pierwsi, bo nie połączą kropek, a zresztą ściągnęliśmy już na siebie niechęć całego świata, więc ludzie nie będą mieli ochoty przyznać nam racji.

Mówiąc metaforycznie, to tak, jakbyśmy zaczęli krzyczeć „Pali się!", kiedy jeszcze nic nie płonie, bo pożar wybuchnie za dwa lata!

Wzbiera więc w nas złość na niesprawiedliwy świat, w którym nie potrafimy się sprzedać ani być dumnymi ze swoich sukcesów, podczas gdy inni chwalą się każdą głupotą. My nawet nie próbujemy, póki nie uznamy, że jesteśmy dość dobrzy (a więc nie próbujemy nigdy).

To nas hamuje i sprawia, że żyje nam się jeszcze gorzej. W naszym wymarzonym świecie odnosić sukces powinien automatycznie ten, kto na to zasługuje, nie idąc na żadne kompromisy, podczas gdy codziennie widzimy, że tego kogoś wyprzedzają ludzie niedokładni i pozbawieni talentu.

Żyjemy w ciągłej ambiwalencji, pomiędzy „nigdy nie będę dość dobry" a „zasługuję, by zająć ich miejsce". Oto dlaczego utrzymywanie klasycznych, fasadowych relacji, które mogą przydać nam się w pracy, okazuje się trudniejsze niż zmiana operatora telefonii komórkowej. Całe nasze ciało sztywnieje i woła: „Nie dam rady, na widok tej osoby mam dreszcze", tak że nie potrafimy robić dobrej miny do złej gry, choćby stawką była pokojowa Nagroda Nobla. Kiedy próbuję być uprzejma dla osoby, której nie znoszę, którą uważam za dupka, beztalencie albo spryciarza, widać to po mnie, nawet kiedy wołam: „Gratulacje!".

Język ciała robi całą resztę.

Kiedy więc misja naszej Ligi Sprawiedliwości została wykonana i zdemaskowaliśmy oszusta (którym może być na przykład Galaktyczny Megadyrektor, który decyduje o naszym życiu), zastanawiamy się, czemu awans dostał ktoś inny, nasi przyjaciele unikają nas jak ognia, a my nie dostajemy tego, co się nam należy!

Konflikty są bezpośrednią konsekwencją tygla emocji, które każą nam zachowywać się jak bohaterowie, pchani do działania przez pragnienie absolutnej prawdy, jakby od tego zależało nasze życie.

Ucząc się cierpliwości, powstrzymywania od komentarzy i uspokajania mimiki, nauczymy się kontrolować także naszego niespokojnego ducha i unikniemy niepotrzebnych konfliktów.

Jeśli jest coś, czego naprawdę powinniśmy nauczyć się od normalnie myślących, to właśnie tego: uśmiechania się nawet w nieznośnych sytuacjach. Oni też widzą, co się dzieje, ale nie robią z tego sprawy wagi państwowej.

Wieczne dzieci, które nie znoszą społecznych norm

Wyobrażenie osób wysoko wrażliwych o przyjaźni, miłości i relacjach społecznych zdaje się pochodzić generalnie z filmów Disneya: jeśli już pojawia się czarny charakter, nosi kaptur, zaś pozostali bohaterowie są dobrzy, życzliwi, pomocni i podzielają nasze wartości: wszyscy traktują się z szacunkiem, opiekują sobą nawzajem i nigdy nie kłamią.

Trochę jak w świecie smerfów: obawiamy się tylko Gargamela, a pozostałym postaciom możemy i musimy ślepo ufać.

Proszę was, nie śmiejcie się, nawet jeśli nie jesteście wysoko wrażliwi, bo to jeden z największych dramatów, z jakimi musimy się mierzyć.

Nie ma w nas złośliwości, ale też brak nam silnego poczucia przynależności, a kiedy powiecie, że macie w domu jednorożca, odpowiemy: „Wspaniale! Mogę zobaczyć?”.

Jakbyśmy dostali instrukcję obsługi życia po chińsku.

Ciągle odbijamy się od muru zbudowanego ze społecznych reguł, które wydają nam się absurdalne i których nie rozumiemy; w tym świecie spontaniczność nie jest dobrze widziana, o tym, co dla wszystkich oczywiste, nie wypada mówić i obowiązują niepisane zasady, których reszta świata uczy się, dorastając.

A my nie.

My się ich nie nauczyliśmy, więc wciąż zachowujemy się jak dzieci w świecie dorosłych; z intensywnością, której nie potrafimy utrzymać pod kontrolą, z wciąż nieskażoną niewinnością i potrzebą, by zdemaskować zło, uratować słabych i zaprowadzić sprawiedliwość przy akompaniamencie utworu z czołówki *Róży Wersalu*.

Tyle że teraz mamy dwadzieścia, trzydzieści, czterdzieści, pięćdziesiąt lat i wciąż zaskakują nas te same rzeczy, bo nadal niczego się nie nauczyliśmy.

Narzekamy na innych, na świat, na niesprawiedliwość i na kolesia, który rozpłynął się w powietrzu po tym, jak wyznał nam miłość. I tak w kółko.

Może to dlatego, że dzieciństwo było dla nas okresem najprawdziwszym – kiedy mieliśmy jeszcze niewiele oczekiwań, a wiele marzeń, kiedy nie zdążyliśmy jeszcze poznać trudów rzeczywistości utkanej z rozczarowań, przykrości i żałoby – jakaś część nas tkwi w tamtym czasie i nie zamierza się ruszyć.

Jakaś część nas upiera się, by pozostać w zaczarowanym świecie, w którym wszystko jest możliwe i w którym wciąż istnieje Święty Mikołaj.

Mamy w sobie nieposkromioną infantylność i radość, gotową wychynąć przy pierwszej możliwej okazji.

Ta część każe nam tarzać się po ziemi, skakać, tańczyć i bezwstydnie pokazywać język.

Ta cecha bywa bardzo przydatna, bo w większości sytuacji pozwala rozluźnić atmosferę. Jesteśmy wtedy trochę jak psy, które tarzają się po ziemi brzuchem do góry, namawiając do zabawy, jakby chciały powiedzieć: „Ej, nie bądźcie już tacy poważni!”.

Problem polega na tym, że w sytuacjach formalnych, kiedy należy siedzieć nieruchomo i zachować powagę, tkwiące w nas dziecko staje się nieznośne i ma szaloną ochotę podrapać się, pogrzebać palcem w nosie albo spektakularnie ziewnąć.

Wszystko, co nadmierne, sztuczne, odegrane, wydaje nam się absurdem; obrazą dla piękna życia, wolności i prawdy.

Za każdym razem, kiedy muszę się ubrać elegancko, bardzo szybko moim jedynym pragnieniem staje się zmycie makijażu i zdjęcie butów. Ciągnące się w nieskończoność oficjalne sytuacje, kolacje i wesela dosłownie mnie zabijają. Jakiś głos we mnie woła: „Kiedy ta cała bufonada się wreszcie skończy?”.

Poskromienie impertynenckiej strony naszej natury jest bardzo trudne, bo natychmiast rozpoznajemy hipokryzję i wprost nie możemy uwierzyć, że inni są w stanie tak długo udawać. Znów jednak: oni nie mają naszej niezwykłej wyobraźni, a wszystko, co formalne i pompatyczne, kojarzy im się z jakością i sukcesem; po raz kolejny to my musimy nauczyć się

dostosowywać do nich i ograniczać szkody, jakie potrafi wyrządzić nasz długi język.

Nasze wyjątkowe poczucie humoru

Mamy szczególne poczucie humoru: często cyniczne, czasem zakręcone, ale z pewnością wyjątkowe. Nasz sposób patrzenia na rzeczywistość pozwala nam często dostrzec sprzeczności i niekonsekwencje, a ironia to nasz chleb powszedni.

Jak jednak wiemy, nie jest ona dla każdego. Nie każdy rozumie dwuznaczności, gry słów, zaskakujące skojarzenia, które przychodzą nagle do głowy; często zdarza nam się słuchać ciszy po opowiedzeniu dowcipu, a jeszcze częściej słuchać cudzych żartów i za Chiny nie być w stanie się roześmiać albo zastanawiać się w kinie, czemu cała widownia zwija się ze śmiechu.

Przez to często czujemy się zdezorientowani, nie na miejscu i, jak zwykle, zadajemy sobie liczne pytania na temat sposobu, w jaki postrzegamy rzeczywistość.

Pamiętam, jak zapadała absolutna cisza, kiedy w szkole opowiadałam jakiś żart, który wydawał mi się niezwykle zabawny. Zdarzało się jednak także, że – jako że byłam bardzo nieśmiała i odzywałam się tylko do osoby siedzącej najbliżej mnie – koleżanka czy kolega kradli mi żart, powtarzali go na głos i przejmowali wybuchy śmiechu (moje wybuchy śmiechu!). Rezultat jest taki, że do dzisiaj jestem o swoje dowcipy bardzo zazdrosna.

Ironia pojawiła się później, pod koniec okresu dojrzewania, kiedy zrozumiałam, że będzie moim ratunkiem w trudnych sytuacjach, które zdarzały mi się w domu i w szkole.

Śmiech z do połowy pustej szklanki wody, ze „skórki od banana”, która niechybnie pojawi się na mojej drodze, i rozbrajanie w ten sposób każdej, nawet najsmutniejszej sytuacji, to potężna broń, która do dzisiaj pozwala mi się rozluźnić i zmniejszyć napięcie – dla siebie samej i dla innych.

Doceniajmy ten niezwykły dar: to on czyni nas wyjątkowymi.

Niektóre nasze żarty zostaną zrozumiane, inne nie – to nieważne.

Nie musimy podążać za tłumem.

Wiemy, że w towarzystwie niektórych możemy zaszaleć, a przy innych musimy zachowywać się spokojniej, ale nigdy, w żadnym wypadku, nie wolno nam rezygnować z naszej kreatywności i fantazji, żeby przypodobać się innym. Musimy raczej nauczyć się doceniać sytuację, w której się znaleźliśmy.

Jest mnóstwo seriali, książek, filmów i komiksów, które mogą nam pomóc. Odkryjmy je i nasyćmy się nimi po wsze czasy.

Nuda i niecierpliwość: wrogowie do opanowania

Osoby nadwydajne strasznie się nudzą.

Jako że nasz mózg jest mieszaniną danych, wspomnień, projektów, prawdziwych i domniemanych faktów, wspartych przez żywą wyobraźnię, wyczuloną intuicję i wyostrzone poczucie humoru, nuda i niecierpliwość to nasi towarzysze podróży, których należy się strzec jak lisa i kota z bajki o Pinokiu.

Nuda dopada nas nagle, kiedy wszystko zaczyna wydawać się nam bezużyteczne, kiedy wiemy już, do czego wszystko zmierza, kiedy zdajemy sobie sprawę, że „to tyle”, kiedy nasze zajęcia stają się powtarzalne i nie

mamy już nadziei na coś bardziej ekscytującego czy stymulującego… Wtedy gaśniemy.

Nie wystarczy nam wieczorne wyjście czy para nowych butów: to może dość dla reszty świata, jednak my potrzebujemy motywacji, życiowego celu, czegoś wielkiego i szlachetnego, w przeciwnym razie czujemy się smutni, zdemotywowani, nieprzydatni i od wszystkich się oddalamy. Ponieważ powierzchowność nudzi nas straszliwie, nie umiemy po prostu tracić czasu; musimy dokonywać gwałtownych zmian. Nie istnieje dla nas w życiu jedna droga; żałujemy, że tak nie jest, bo byłoby nam łatwiej, jednak ścieżki kariery i cele zdają się nam nieskończone. Możemy wyjechać jutro z Greenpeace'em, założyć start-up, zrobić kurs wspinaczki: nasze pomysły i projekty nie mają granic, choćby chodziło o przeprowadzkę na grecką wyspę i założenie tam szkoły jogi. Jako jednak że rozdźwięk między marzeniem a rzeczywistością jest zawsze ogromny, a rzeczywistość dla nas jest zawsze nieco nielogiczna i niezrozumiała (trzeba zrozumieć prawa ekonomii, umieć zaciągnąć kredyt w banku, utrzymywać dyplomatyczne relacje… wszystkie te talenty są nam raczej obce), nasze marzenie trafia nas prosto w twarz, wybijając trzonowce i łamiąc przegrodę nosową, sprawiając, że stajemy się niespokojni i niecierpliwi.

Chcielibyśmy mieć wszystko i to od razu; wiemy, że nasz pomysł jest dobry, chcemy mieć w dłoni klucze i gotową stronę internetową, tymczasem rzucają nam kłody pod nogi i piętrzą tysiące trudności. Nie rozumieją, że my tych trudności nie widzimy i nie bierzemy nawet pod uwagę, bo jesteśmy już dalej, na finiszu projektu, a oczekiwanie nas zabija. Mierzenie się z trudnościami biurokratycznymi to dla nas przeszkoda – zbędna i jednocześnie nieprzezwyciężona. Wciąż powtarzamy: „Nie ma problemu", ale szybko się zniechęcamy i tak jak z ekscytacją

wskakiwaliśmy na wóz jadący w stronę sukcesu i zmiany, tak wysiadamy z niego pokonani i zrezygnowani, bo zdajemy sobie sprawę, że nie damy rady zrobić wszystkiego sami i nie wiemy, co począć.

Bardzo często nie wiemy nawet, jak i kogo prosić o pomoc, a nasz projekt nagle wydaje się nam równie trudny co podróż na Księżyc. I czujemy się głupio.

Czujemy się też poniżeni i zdeprymowani, uznajemy, że nic nie ma sensu, że nie ma sensu samo życie, bo nie udało się nam spełnić naszego marzenia.

Znów ogarniają nas i blokują niepokój, zniecierpliwienie i nuda, bo dla nas jest zawsze wszystko albo nic.

Więc wybieramy nic.

Nic nas nie motywuje, nic już nie ma sensu i odrzucamy wszystko, nawet to, co wydawało nam się naszym życiowym celem. Jak mówił w bajce lis, winogrona rosną tak wysoko na drzewie, że nie ma sensu nawet próbować ich zerwać.

A przecież nawet jeśli to trudne, możemy dać sobie radę.

Naprawdę mamy w sobie nieskończony potencjał, który może przynieść niezwykłe owoce, jeśli tylko skupimy się na właściwym projekcie zamiast na nierealistycznych celach, jeśli poprosimy o pomoc osoby bardziej doświadczone i będziemy realizować zamierzenia krok po kroku, z cierpliwością i ufnością.

Pozostając zapracowanymi i zajętymi, ale też nie przesadzając, odnajdziemy równowagę, która pozwoli nam prowadzić życie regularne i, w miarę możliwości, pozbawione przerażających, oszałamiających

przełomów, które nie pozwalają nam rozwijać się tak, jak na to zasługujemy.

Karm mózg tak, by pracował jak najlepiej

Zmuszanie niezwykle kreatywnego, empatycznego i hiperefektywnego systemu, który ma potrzebę kłusowania po łąkach swojej inteligencji, do przebywania w jałowych schematach, zabija go.

Zauważcie, że wciąż podążamy za nowymi myślami i zainteresowaniami – spójrzcie tylko na swoją historię wyszukiwania! Coś czytamy, coś innego zgłębiamy, ale w międzyczasie przenosimy naszą uwagę na jeszcze inny temat, tak że w mgnieniu oka przeczytaliśmy już wszystko, od przepisu na bakłażany po parmeńsku po artykuł o gwiazdozbiorach, a po drodze poznaliśmy efekty działania statyn i szczegóły kryzysu na Bliskim Wschodzie.

Nie tracimy czasu, lecz karmimy wtedy nasz mózg.

A ten jest ciekawski i głodny informacji. Ponieważ nie potrafimy uczyć się w sposób tradycyjny, ale chłoniemy wiedzę pośrednio, musimy zacząć mu ufać.

Ten system działa.

Nasze pociągi są nieustannie w ruchu: jedne docierają na miejsce, inne gubią się gdzieś po drodze.

To żaden problem, tak po prostu jest.

Możemy przestać karcić się za nieuważność: jasne, że jesteśmy uważni, ale zamiast trwać nieruchomo z wytrzeszczonymi oczami, możemy

pozwolić sobie na jednoczesne śledzenie dwóch rozmów czy pisanie na komputerze i oglądanie telewizji.

Wam pewnie też zdarza się w restauracji rozmawiać z osobą, z którą jesteście na kolacji, a jednocześnie słyszeć wszystko, co mówią przy sąsiednim stoliku.

Oczywiście nie znaczy to, że powinniśmy grać w Candy Crush albo czatować jednocześnie z trzema osobami, bo nie byłoby to eleganckie, ale doceńmy naszą zdolność do wielozadaniowości.

Nauczono nas pragmatyzmu, nietracenia czasu, poświęcania całego życia jednej rzeczy; dla nas to jednak wyrok śmierci.

Wizja identyfikacji z jednym zawodem przez resztę życia naprawdę podcina nam skrzydła. Pozwólmy się więc poprowadzić naszemu wspaniałemu mózgowi i jego nieskończonym możliwościom, uwalniając jego potencjał, zamiast frustrować go niepotrzebnymi schematami i regułami.

Nasz mózg działa też w trybie *stand by*: sam zbiera wszystkie dane, które są nam potrzebne.

Kiedy domagają się od nas projektu, pomysłu, rozwiązania, wystarczy, że położymy się na kanapie i pozwolimy, by okno naszego umysłu otworzyło się, a pomysły wyfrunęły: im bardziej staramy się tworzyć wykresy i listy, tym bardziej grzęźniemy.

Na przykład taką zakupów robię zawsze, ale ciągle zapominam zabrać jej z domu.

Jeśli zaufamy naszemu systemowi, zdołamy oddać projekt przed terminem, nie oszalejemy, nie zestresujemy się, nie zarwiemy nocy.

Nigdy nie zdałabym sobie z tego sprawy, gdybym po trzydziestce nie zajęła się wykonywanym teraz zawodem.

Pracowałam w tylu różnych miejscach, na tak mało kreatywnych stanowiskach (nie licząc lat spędzonych w Club Med), że systematycznie się zacinałam, bo przewidywalna, ustrukturyzowana praca sprawiała, że wariowałam; nie mogłam znieść faktu, że nic nie jest pozostawione przypadkowi, że brakuje przestrzeni na lekkość, niespodziankę, że nie można śmiać się i wydurniać.

Kiedy zaczęłam pisać i wreszcie przekułam swoją kreatywność w zawód, z biegiem lat zdałam sobie sprawę, że nie muszę odnajdować pomysłu – to pomysł znajdzie mnie, gotowy, by zostać zapisany; że wystarczy, żebym o nim nie myślała i pozwoliła mu nadpłynąć, nie stawiając przeszkód.

Moje doświadczenia, radości i smutki mieszają się w sposób tak precyzyjny, że we właściwym momencie powstaje właściwa historia.

Nie wysilam się, żeby znaleźć temat, nie sporządzam list, wykazów, drobiazgowych opisów postaci, bo wtedy moja praca stałaby się dla mnie obowiązkiem równie nieznośnym, co wypełnianie PIT-a.

I od razu bym z niej zrezygnowała.

Kiedy tylko pojawia się pomysł, pojawia się też cała reszta: postaci, fabuła, świat przedstawiony, punkty zwrotne, finał, a mnie zostaje tylko ułożenie scenopisu, który poprowadzi mnie we właściwym kierunku.

Wszystko rodzi się harmonijnie, dokładnie tak, jak chciałam, ale też spontanicznie i naturalnie.

Wiem też, że uda mi się oddać książkę w przewidzianym terminie, choć nie myślałam o niej przez kilka miesięcy, ponieważ ufam swojemu wewnętrznemu systemowi. Ufam mu, bo wielokrotnie wystawiałam go na próbę. Pracuję jeszcze lepiej, kiedy zbliżam się do deadline’u.

Uwaga jednak: taki system dezorientuje i przeraża normalnie myślących, którzy potrzebują ciągłego feedbacku i nieustannego upewniania w tym, co akurat robią.

Wyróbmy więc sobie zwyczaj informowania naszych szefów, kolegów i współpracowników, zapewniania ich, że wszystko zmierza w dobrą stronę i jest pod kontrolą, że naprawdę zajmujemy się tym, czego od nas wymagają, inaczej, co zrozumiałe, pomyślą, że mamy wszystko gdzieś albo zapomnieliśmy o tym, co mieliśmy zrobić. Dlatego nie martwcie się, że czujecie się outsiderami: prawda jest taka, że nimi jesteśmy, ważne jednak, by poznać swój system i wykorzystać go jak najlepiej.

Nie ma co wyolbrzymiać, wystarczy go tylko przetestować i zachować w głębi serca chłodną, uspokajającą pewność, że zdążymy na czas.

Pozwólmy, by nasz mózg pracował, nie dajmy mu się nudzić, bo to byłaby wielka szkoda; karmmy go pożywnie, uczmy się języków, bądźmy zawsze ciekawi świata, dokształcajmy się dla przyjemności i róbmy to w taki sposób, żeby się dobrze bawić.

Nasza cienka skóra (problem z drażliwością)

Drażliwa i obrażalska: oto moje drugie imiona.

Bardzo niewiele trzeba, żebym się obraziła, ale prawda jest też taka, że wielu rzeczy, które usłyszałam w życiu, powiedzianych w celach „edukacyjnych” czy też jako „żarty”, sama nie wyartykułowałabym, choćby mnie torturowano.

Żeby powiedzieć komuś coś naprawdę nieprzyjemnego, choćby pod przykrywką aluzji, muszę wpaść w dziką wściekłość, a sposób, w jaki to powiem, nie będzie miał w sobie obojętności ani złośliwości, lecz towarzyszyć mu będą bladość i drżenie.

Nie zrobię więc tego nigdy mimochodem ani tylko po to, żeby lepiej się poczuć.

Inni mają natomiast znacznie luźniejsze i bardziej powierzchowne podejście do mówienia różnych rzeczy z dwóch głównych powodów: albo dlatego, że specjalnie chcą nas obrazić, albo nie myślą o konsekwencjach – tak sobie tylko żartują, chcą cię zirytować czy po prostu plotą, co im ślina na język przyniesie.

My natomiast jesteśmy wyczuleni na wszystkie sygnały jak alarm w Luwrze, ze wszystkimi obchodzimy się jak z jajkiem, a kiedy wydaje nam się, że kogoś obraziliśmy, natychmiast przepraszamy, kompletnie więc nie rozumiemy innego zachowania. Choć jednak wciąż zastanawiamy się nad jego przyczynami, już odpowiedzieliśmy w podobnym tonie, a może i w sposób nieodpowiedni do sytuacji, ale proporcjonalny do naszej urazy.

„Matko święta, ależ jesteś przewrażliwiona!" – słyszałam w takich sytuacjach.

„Nie ja jestem przewrażliwiona, tylko ty jesteś dupkiem" – brzmi właściwa odpowiedź, bo łatwo jest obrażać, a potem jeszcze zrzucać winę na swoją ofiarę.

Prawdą jest też jednak, że niewrażliwi rozmawiają między sobą w sposób dla nas nieakceptowalny i nie do pomyślenia, a obrażają się rzadko – głównie wtedy, kiedy ktoś sięgnie po jeden z „klasycznych" tematów, takich jak matka albo drużyna futbolowa.

Dobrze więc uprzedzać sytuację, by unikać nieporozumień i chronić samych siebie.

Jeśli komuś naprawdę na nas zależy, od tej pory będzie bardziej uważał.

Jeśli tego nie zrobi, musimy raz jeszcze przemyśleć naszą relację.

Drażliwość jest niestety jak magnes: przyciąga prowokatorów, którzy dobrze się bawią, sprawiając nam przykrość, bo oczywiste jest, że nerwy

nam puszczą, jeśli nie za pierwszym, to za trzecim razem. A wtedy to już w ogóle hulaj dusza, piekła nie ma („Widzicie? Obraziła się!”).

Im bardziej poczujemy się zaangażowani, tym bardziej będziemy zaniepokojeni i nie sposób już będzie udawać obojętności; nasze z natury prędkie myśli osiągają punkt krytyczny.

To dorosła wersja okrzyku: „Haha, jesteś cała czerwona!”, którym w dzieciństwie obdarzały cię łobuzy z klasy.

W nadziei, że to minie, mamroczemy coś pod nosem, próbujemy obrócić wszystko w żart, ale czujemy się fatalnie: obnażeni i bezbronni, chcemy tylko zniknąć.

Biorąc pod uwagę, jak mało ufamy sami sobie, jako że już bardzo dawno nauczyliśmy się podejrzliwie patrzeć na nasz umysł, ciało i wszystko, co czujemy, jesteśmy zdani na cudzą łaskę, a to da się bardzo łatwo wyczuć.

I jak to zazwyczaj w przyrodzie, słabszy przegrywa.

Wcale nie musi to być kwestia złośliwości, chodzi raczej o instynkt.

Słabość da się wyczuć, zobaczyć, dostrzec w języku ciała, uciekających spojrzeniach, pełnych wstydu gestach; możemy do woli udawać pewność siebie, ale drugiej osobie wystarczy jedna oznaka naszej niepewności, by dostrzec w nas hiperwrażliwość.

A wtedy jest już po wszystkim.

Nieustannie niezsynchronizowani

Nigdy nie jesteśmy dokładnie tutaj.

Dotarliśmy gdzieś trochę za wcześnie, kiedy nikogo jeszcze nie było, albo za późno, kiedy zostały tylko miejsca stojące.

I nie potrafimy cieszyć się teraźniejszością.

Analizując wszystko we frenetycznym tempie, wyciągamy wnioski szybciej niż ktokolwiek inny, a oczekiwanie tworzy przepaść nie do zasypania.

Nie jesteśmy geniuszami, po prostu nasza ekstremalnie rozwinięta wrażliwość jest czasem niczym szósty zmysł: dostrzegamy i wyczuwamy rzeczy, nim się jeszcze wydarzą. To nie magia, lecz całościowe spojrzenie na rzeczywistość; analizując jednocześnie wszystkie dane, osiągamy określony rezultat.

Banalny przykład: koleżanka opowiada nam, że umawia się z fantastycznym facetem, a my nie jesteśmy w stanie pojąć, jak to możliwe, że nie widzi jego egoizmu, przebiegłości i nieprzyjemnego charakteru. Ona bierze jednak pod uwagę tylko dwie informacje: że jest przystojny i hojny. Te cechy nie mają dla nas żadnego znaczenia w kategoriach stabilności i wierności. A tylko te kategorie nas interesują. Próbujemy ją ostrzec, mówimy, żeby się nie spieszyła i uważała, przyjaciółka się jednak irytuje, zarzuca nam negatywne podejście, twierdzi, że nie życzymy jej szczęścia, a ona od wieków nic podobnego nie czuła.

Ogarnia nas wtedy poczucie winy, odkładamy na bok nasze uwagi, życzymy jej wszystkiego najlepszego, a przede wszystkim mamy nadzieję, że się pomyliłyśmy.

A potem nadchodzi nieuchronne: on okazuje się dokładnie tym, kim nam się wydawał, czyli człowiekiem próżnym i powierzchownym, który znika na całe noce, a nam pozostaje smutne zadanie pocieszenia przyjaciółki bez wypowiadania słów: „A nie mówiłam”, które byłyby nie na miejscu i tylko wzmacniały naszą reputację Kasandry.

Mamy też jednak ogromną chęć, by wrzasnąć: „Do jasnej cholery, nic nie zauważyłaś?”.

A odpowiedź jest prosta i jasna: nie zauważyła.

Czasem, kiedy ktoś nam coś opowiada, od razu wiemy, jaki będzie finał, i mamy nieodpartą ochotę podpowiedzieć dalszy ciąg albo dokończyć za niego zdanie.

Wiem, to okropne, ale nam wszystko wydaje się już tak logiczne i jasne, że oczekiwanie na koniec historii zdaje nam się wiecznością.

Czasem, kiedy jesteśmy w towarzystwie, wszyscy dobrze się bawią, a my znów wyłączamy się i uruchamiamy wygaszacz ekranu: jesteśmy, ale wcale nas tam nie ma.

Jesteśmy gdzie indziej, podążamy za jakąś myślą albo skupiamy się na szczególe, który przykuł naszą uwagę.

Albo przychodzi nam do głowy całkiem dobry pomysł, ale nie potrafimy uchwycić go ani wyjaśnić.

W ten czy inny sposób poruszamy się wciąż nie do rytmu.

Jesteśmy jak zagrana w niewłaściwym momencie nuta, która rozstraja całą melodię.

Nie potrafimy nigdy dociec, kiedy przychodzi nasz moment, jak komik, który nie trafia z puentą.

I dlatego my, którzy byliśmy za bardzo do przodu, teraz ustawiamy się w ogonie, pozwalamy działać innym, tym właściwym, tym, którzy wszystko potrafią i których powinniśmy naśladować.

A w ich oczach stajemy się leniwi, gnuśni, rozmemłani, zbuntowani, odrzuceni.

Teraz znamy już jednak naszą moc, nasz potencjał i wiemy, że nasze tempo jest inne – czasem szybsze, czasem wolniejsze – ale jeśli zastanowimy się nad tym, ile razy okazaliśmy się niezastąpieni, bo przewidzieliśmy jakąś sytuację, uratowaliśmy komuś tyłek, pojęliśmy w lot, jaką rozważyć strategię, wszystko przyjmie odpowiedni kształt i zajmie właściwe miejsce we wszechświecie.

Nie zawsze będą nas chcieli słuchać, niekiedy może być już za późno, ale trudno, czasami to nie nasz problem – każdy ma wolną wolę, a kto naprawdę nas szanuje, wysłucha, co mamy do powiedzenia.

Przytłoczeni

Często się tak czujemy.

Niespodziewanie okazuje się, że codzienność to za dużo, życie to za dużo, nie umiemy sobie z nim poradzić.

Jesteśmy przytłoczeni zniechęceniem, czujemy się straszliwie samotni, niezrozumiani, każda sesja u psychoanalityka wydaje nam się coraz bardziej niepotrzebna, nikt nie rozumie, jak się czujemy, i w najlepszym razie słyszymy: „No już, uśmiechnij się”.

Jak mamy się uśmiechnąć, kiedy świat nie jest dla nas gościnny, kiedy nie działa żadna z wypróbowywanych przez nas strategii, kiedy nie rozumiemy społecznych kodów i męczą nas zasady gry, a wszystko wydaje się nam ogromnym spiskiem skierowanym właśnie przeciwko nam.

Dlatego czasami naszą jedyną nadzieją na pocieszenie wydaje się żarcie, picie albo kolejne zakupy, byle na chwilę poprawić sobie humor. Ta poprawa trwa jednak bardzo krótko, niedługo przepaść znów się otworzy i po raz kolejny do niej wpadniemy.

Przyglądanie się innym, którzy się doskonale integrują i łatwo socjalizują, podczas gdy my wciąż szukamy sposobu, żeby inni nas polubili, sprawia, że czujemy się jak duchy, które mogą przejść przez tłumną, głośną salę i pozostać niezauważone. Jesteśmy niewidzialni.

Dlaczego? – zadajemy sobie pytanie. Dlaczego nie jesteśmy w stanie włączyć się w rozmowę, dlaczego zawsze nasze przewrażliwienie musi

wszystko popsuć, dlaczego każda sprawa jest dla nas kwestią życia i śmierci i nie możemy spędzić w spokoju wieczora bez wewnętrznych dramatów albo wyruszyć mentalnie na inną planetę, całkowicie odcinając się od rzeczywistości?

Wciąż targani wewnętrznym niepokojem, dalibyśmy sobie rękę uciąć, żeby poczuć się tak jak wszyscy pozostali, którzy nie wkładając w swoje działania nawet jednej dziesiątej naszego trudu, są doskonale zintegrowani ze społeczeństwem stworzonym właśnie dla nich, którzy nie czują nigdy potrzeby usprawiedliwiania się, przepraszania ani nie znają poczucia winy.

Nie sposób czuć się „normalnie” z takim bagażem, często więc pojawia się pokusa sięgnięcia po receptę na psychotropy. Nie jest to jednak długofalowe rozwiązanie. Nasz „problem” polega na tym, że zbyt dużo czujemy, a lek psychotropowy nie sprawi, że nasze emocje znikną; owszem, generalnie wszystko będziemy odczuwać mniej intensywnie, ale jednocześnie to, co nas otacza, stanie się mniej interesujące i stymulujące, bardziej oczywiste i nie takie, jak trzeba.

Potrzebujemy i stymulacji, i czasu na odpoczynek.

Czasem zdarza się, że czujemy się przytłoczeni, kiedy jesteśmy fizycznie zmęczeni, pełni emocji, niewyspani, a zewnętrzne bodźce wyczerpują nasze baterie; innym razem niechęć do podjęcia choćby próby wstania z łóżka ma bardziej subtelne przyczyny.

Albo ktoś nas rozczarował, zdradził, potraktował źle i to boli nas jak oparzenie. Nie reagujemy jak normalnie myślący, którzy natychmiast zwracają się do zainteresowanego, kierując do niego epickie reprymendy i ociekające żółcią posty na Facebooku: my wszystko dusimy w sobie, wypełnieni bólem.

Czasem to kwestia nudy – „To już naprawdę wszystko?”. Rozglądamy się wokół i widzimy wciąż tę samą jałową ziemię.

Nie zawsze jest to depresja, czasami chodzi tylko o zwykłe zniechęcenie.

Jakbyśmy codziennie oglądali ten sam film, znając finał na pamięć.

Zapisujesz się na kurs i towarzyszący ci na początku entuzjazm stopniowo opada, a wszystko wydaje się nudne i oczywiste; nowi koledzy wcale nie są tacy interesujący, a współpracownicy zaczynają cię męczyć; nowy związek, który wydawał się idyllą, zaczyna się psuć, a nadzieja na radykalną zmianę, która przyniesie wreszcie wielki przełom, znów okazuje się iluzją.

Znamy już przyczynę: to kwestia nieustannego zastanawiania się, analizowania, porównywania rzeczywistości do czegoś nierealnego, co nigdy nie zaistnieje lub co zaistniało dawno temu przez bardzo krótki czas.

Chcielibyśmy, żeby wszystko było zawsze doskonałe, żeby ludzie byli konsekwentni i uprzejmi, racjonalni i stymulujący, chcielibyśmy świata pełnego pokoju i harmonii.

Czujemy się zniechęceni, bo po raz kolejny zaufaliśmy i po raz kolejny nic nie poszło tak, jak się spodziewaliśmy; pokładaliśmy w jakiejś osobie czy w nowej pracy tyle nadziei, a wszystko – jak zwykle – okazało się wielkim rozczarowaniem.

Nasz podstawowy problem polega na tym, że nasze oczekiwania są zdecydowanie za wysokie; żyjąc absolutem, nieustannie poszukując idealnego świata, łudzimy się, że uda nam się znaleźć mistrza, który wyjaśni nam wszystko to, czego dotąd nie zrozumieliśmy, po czym otworzy nam magiczną bramę, za którą znajduje się zaczarowany świat zamieszkany przez śpiewające ptaszki i pracowite krasnale – właściwe dla nas miejsce, w którym już zawsze będziemy sobie żyć wesoło.

Niestety nigdy się tak nie stanie i im prędzej się z tym pogodzimy, tym lepiej dla nas.

W naszym życiu nadejdą jeszcze chwile straszliwe, pełne nudy i zniechęcenia, kiedy wszystko wyda się nam bez sensu, a nawet nie będzie się nam już chciało tego sensu szukać, kiedy poczujemy, że inni mają lepiej, a naszym przeznaczeniem jest cierpienie; teraz jednak wiemy już, że prędzej czy później te chwile przeminą, bo płonie w nas wieczny ogień pasji i woli działania, który nigdy nie gaśnie; tli się, nawet przysypany popiołem.

Czasem trzeba więcej czasu, żeby nam przeszło, a czasem robi nam się lepiej w jednej chwili.

Musimy pielęgnować w sobie zaufanie i nie przestawać wierzyć, że mamy w sobie efektywny mechanizm autonaprawy, który włącza się sam – rodzaj antywirusa, który dla nas pracuje i który w razie czego oczyści nasz zainfekowany system. I który zadziała. Wystarczy dać mu chwilę, by przeprowadził konieczne operacje.

Bardzo często to spokój i odpoczynek pomagają najskuteczniej; przerwa od myślenia jest niemal niemożliwa, ale często wystarczy włączyć wentylator, żeby lepiej się poczuć.

Kiedy nadchodzi przypływ

Zdarza się to nagle: czyjś nieprzyjemny komentarz, zgryźliwa odpowiedź koleżanki, nieprzekonująca wiadomość od naszego partnera na WhatsAppie – i włącza nam się alarm.

Coś każe nam przejść w tryb zagrożenia: czujemy, że dany człowiek nie jest z nami szczery, że czegoś nam nie mówi, że chciał nas skrzywdzić, że coś przed nami ukrywa.

Boimy się.

Cofamy się do naszej kryjówki.

Naszym życiowym celem powinno być od teraz jak najrzadsze cofanie się do tej cholernej kryjówki.

Odzyskanie kontroli nad tym, co nam się przydarza, wyjście z matni i zrozumienie, co się naprawdę stało.

To także wymaga nadludzkiej siły i odwagi.

Pamiętajcie o tym.

Nie ma jednak wyboru, bo skazani jesteśmy na to, by błędnie rozumieć i być błędnie rozumianymi.

Próba zrozumienia, kiedy dokładnie miało miejsce zwarcie, które spokojną i przyjazną rozmowę telefoniczną z naszym narzeczonym zmieniło w potok obelg, jest kluczowa dla naszego rozwoju.

Wyjaśnijmy sobie coś raz na zawsze: jeśli poczuliśmy jakąś negatywną emocję, która sprawiła, że ścisnął nam się żołądek, jeśli poczuliśmy się upokorzeni, obrażeni czy zmanipulowani, musiał istnieć jakiś powód.

Nie mamy halucynacji, więc jeśli poczuliśmy ukłucie bólu, ktoś musiał je spowodować.

Zbyt wiele razy mówiono nam, żebyśmy „nie robili scen” i „nie przesadzali”, a my słuchaliśmy, dusząc wszystko w sobie. Nadszedł wreszcie moment, żeby zacząć przesadzać!

Dlatego nie musimy przepraszać za naszą wrażliwość: jeśli inni ludzie reagują na kretyńskie żarty obojętnością albo nawet ich nie zauważają, to już ich problem.

Dla nas język jest niezwykle ważny i żadnego słowa nie używamy przypadkowo.

Potrafimy rozpamiętywać głęboką urazę przez wiele dni i nigdy jej nie zapominamy.

Nigdy.

Pamiętajmy, że nasze emocje nie zostały rozpoznane, kiedy byliśmy mali, a dzisiaj to my sami musimy uprawomocniać te, które czujemy.

Nadawajmy nazwy uczuciom: złość, ból, frustracja… Co by to nie było, jest usprawiedliwione po prostu dlatego, że w nas zaistniało.

Trudności zaczynają się jednak, kiedy musimy nasze emocje zakomunikować, pamiętając, że inni niekoniecznie je zauważyli, a my jesteśmy ekstremalnie przewrażliwieni.

Ten aspekt naszego charakteru komplikuje relacje z najbliższymi nam osobami, ponieważ nieustannie je sprawdzamy i choćby wszystko szło świetnie, (nam) wystarczy jedno słowo, żeby wszystko popsuć.

Bardzo ważne jest, aby tak jak my przez całe życie staramy się dostosować do świata za małego dla nas o trzy rozmiary, ci, którzy nas kochają, zaczęli zwracać uwagę na nasze uczucia. Kiedy czujemy się zranieni, ból dosłownie nas blokuje, ponieważ wracamy do chwili, gdy zraniono nas po raz pierwszy.

Nieprzepracowane traumy z dzieciństwa, których przyczyną była między innymi nasza ekstremalna wrażliwość, są wciąż, mimo naszego wieku, tak żywe i obecne, że nie pozwalają nam na obojętność wobec wspomnień i skatalogowanie ich jako po prostu „dobrych” i „złych” – wystarczy byle co, by powróciły do nas z tą samą intensywnością.

Jako że wszystkie te negatywne wspomnienia nie zostały przepracowane, zamarły w naszej pamięci, uwięzione w mózgu, i nie pozwalają nam na pokonanie traumy.

To tak, jakbyśmy w nieskończoność przeżywali tę samą scenę.

Silna emocja nas paraliżuje i nie pozwala nam mówić, pytać, wytłumaczyć, o co chodzi, więc zamykamy się w sobie albo odkładamy słuchawkę – i znikamy.

W tym konkretnym momencie czujemy się chorzy i urażeni, jest nam słabo i kręci nam się w głowie, tak że musimy zebrać całą siłę, jaką mamy w sobie.

Bo mamy ją w sobie, tylko jest uwięziona.

Jak to się dzieje, że kiedy mamy pomóc innym, nic nam nie stanie na przeszkodzie, walczymy o nich, bronimy ich praw, jakby od tego zależało nasze życie, ale kiedy chodzi o nas samych, chętniej dalibyśmy się zabić?

Weźmy długi, głęboki oddech, który nas sprowadzi na ziemię i nie pozwoli nam odfrunąć jak balonikom, i postarajmy się odzyskać przytomność.

Co nas przeraża? Co i kto sprawia, że cierpimy? Dlaczego? Jakie słowo nas uraziło, jaki żart nas rozczarował? Połączmy to z tym, co nam się przydarzyło w przeszłości – upokorzeniem na oczach kolegów, karą nałożoną przez rodziców, wypadkiem, agresją fizyczną czy werbalną. O co by nie chodziło, jest już dawno za nami i nie może nas skrzywdzić, jeśli na to nie pozwolimy. Jesteśmy tu i teraz i musimy się chronić, ale w sposób dorosły, asertywny, jasny, stanowczy.

Zadajmy więc magiczne pytanie: „Przepraszam, możesz mi wytłumaczyć, co chcesz powiedzieć?” i dajmy drugiej osobie szansę na wyjaśnienia. Szybko zrozumiemy, czy mówi szczerze, czy może kłamie, czy chciała nas sprowokować, czy tylko nie pomyślała albo może w ogóle źle zrozumieliśmy, o co jej chodziło.

Przyzwyczajmy się do konfrontowania się z problemem w chwili, kiedy się pojawia, zamiast gryźć się przez tydzień i wracać do tematu, kiedy nikt już o nim nie pamięta, co sprawia, że wydajemy się dziwni i śmieszni.

Zbierzmy się na odwagę i poprośmy o wyjaśnienia od razu, nie robiąc min i tłumacząc, dlaczego dana rzecz źle zabrzmiała i jakie emocje w nas obudziła.

„Wiesz, zrobiłeś mi przykrość, mówiąc to i to, bo poczułam się zraniona / niezrozumiana / zaniedbana / urażona”.

Mówmy o sobie i naszych uczuciach, nie ulegając pokusie bezsensownego obrażania się czy rzucania słuchawką w nadziei, że druga osoba będzie wiedziała, o co chodzi!

My też byśmy siebie nie zrozumieli, mimo całej naszej wrażliwości.

Tylko ciągłe ćwiczenie pozwoli nam szybko i efektywnie znajdować rozwiązania, unikając niepotrzebnych konfliktów i wzmacniając te relacje, na których naprawdę nam zależy.

Czemu przyciągamy dupków

Kto nie potrafi się bronić i autoafirmować, jest systematycznie atakowany i prowokowany przez manipulantów. Wiemy o tym już od podstawówki.

Podporządkowanie sobie słabszego jest bardzo łatwe (zwłaszcza kiedy jest się kretynem).

Teraz też często się nam zdarza, że jesteśmy atakowani to sarkastycznymi, to prowokacyjnymi, to bardziej subtelnymi tekstami, i jest oczywiste, że kiedy kogoś w grupie trzeba będzie poświęcić – wypadnie na nas.

Relacja ta jest jednak ambiwalentna i wcale nieprzypadkowa. Fakt, że uważają nas za słabszych i czują przedziwne pragnienie, żeby nas zniszczyć, nie jest jedyną przyczyną.

Uważają nas również za zagrożenie.

Czują się obserwowani, zdemaskowani, przyłapani na gorącym uczynku i wcale im się to nie podoba.

Nasze bystre i bezlitosne oko nie daje się oszukać ich popisom, ich: „ja znam tego i tamtego”, „ja robiłem już to i tamto” – wciąż powtarzanemu: „ja, ja, ja”. O nie, nam wystarczy jedno spojrzenie, żeby odkryć usterkę w systemie, żeby zobaczyć daną osobę taką, jaka jest. Żeby pod maską zarozumiałego dorosłego zobaczyć samotne i przestraszone dziecko ze wszystkimi jego lękami i niepewnością. I w tym właśnie momencie – w momencie, w którym człowiek ten już wie, że my wiemy – stajemy się jego najgorszym wrogiem, którego trzeba wyeliminować, a przeszłość – kiedy to on z kolei był wyśmiewany i atakowany – ma zostać na zawsze zapomniana.

Ponieważ w odróżnieniu od innych nie uważamy jednak danego osobnika za sympatycznego ani nie mamy zamiaru go wychwalać, lecz ograniczamy się do uprzejmego uśmiechu i okazjonalnego pytania: „Ależ naprawdę?”, ten od razu rozumie, że nie ma nad nami żadnej władzy, a wtedy zaczyna publicznie nas wyśmiewać, kpić sobie z nas albo zawierać przeciwko nam sojusze.

Przed nami męczący wieczór, podczas którego na próżno będziemy starali się naprawić szkody, a każde nasze słowo zostanie podważone, wyolbrzymione, wyśmiane, zniekształcone, póki nasz przeciwnik nie będzie pewien, że nas zniszczył, tworząc wokół nas pustkę.

Świat jest pełen takich toksycznych postaci: spotykam co najmniej jedną na każdej kolacji, przyjęciu, wydarzeniu, w których (bardzo, bardzo rzadko) biorę udział. Dzięki niezliczonym sytuacjom, kiedy poczułam się zapędzona w kozi róg, tak że nie wiedziałam, co powiedzieć, i czułam się zobowiązana przepraszać, że żyję, nauczyłam się odkładać na bok swoją „supermoc”, żeby nie wywoływać za każdym razem wojny atomowej.

Sztuki walki takie jak judo i qigong uczą, jak destabilizować przeciwnika, kierując przeciwko niemu jego własną agresję, zamiast

stawiać mu opór.

Dość więc marudzenia i ostentacyjnej obojętności: zachęćmy go, żeby mówił nam o sobie, zadajmy mu mnóstwo pytań – ucieszy się, bo pragnie mówić o sobie i dowodzić, jaki jest wspaniały (w co zresztą nie wierzy wcale a wcale, ale to już inna historia!); nie będzie umiał jednocześnie uważać nas za sympatycznych i wstrętnych.

Całkiem prawdopodobne, że dostrzega nasz potencjał i nieujawniane umiejętności, których jemu brakuje; równie prawdopodobne, że instynktownie wyczuwa naszą antypatię (w końcu my też nie jesteśmy aniołkami!). Wykorzystajmy więc tę strategię: im bardziej ktoś jest nieuprzejmy, tym milsi bądźmy my; im bardziej on umniejsza nasze zdolności, tym bardziej my interesujmy się nim i jego pracą.

W ten sposób wytrącimy go z równowagi, namieszamy mu w głowie i koniec końców będzie nas musiał uznać za sympatycznych.

Dobrze wiemy, że nasze życie nie jest łatwe, zamiast jednak wciąż cierpieć, lepiej wykorzystać kapkę naszego sprytu, żeby zapewnić sobie trochę spokoju. Zasługujemy na niego.

Nasz (wielki) problem ze związkami miłosnymi. Manipulacja i *gaslighting*

> Ulubionymi ofiarami narcystycznych dręczycieli są nadwydajni mentalnie.
>
> **Christel Petitcollin, *Jak mniej myśleć***

To stwierdzenie okazało się niezwykle pomocne, kiedy przepracowywałam sytuacje z przeszłości, których rozwiązanie znalazłam zbyt późno i z wielkim trudem.

Przyznaję, że długo sądziłam, iż fakt, że spotkałam na swojej drodze tylu narcyzów – ludzi o osobowości kompletnie odmiennej od mojej, nieśmiałej i powściągliwej – jest tylko przypadkiem. A przecież przyciąga ich właśnie nasza osobowość, to pewne jak dwa razy dwa. Nasze zawsze zbyt ufne podejście, prostoduszność, która każe nam wierzyć, że możemy uratować świat i wszystkich jego mieszkańców, i głęboka potrzeba czystej, szczerej i uczciwej miłości czynią nas idealną ofiarą narcyzów.

Stanowimy ich całkowite przeciwieństwo.

Narcyz nikogo nie kocha, a jego szalona miłość do siebie samego jest tylko lustrem, w którym odbija się zamieszkująca go pustka.

Czarne, niebezpieczne dusze, okrutne wilki przebrane za słodkie babcie, bezduszni oprawcy, złośliwi dręczyciele, fascynujący patologiczni oszuści, którzy w godzinę potrafią wyżąć ci mózg.

My, hiperwrażliwcy, jesteśmy ich dokładnym przeciwieństwem – pełni po brzegi miłości, którą pragniemy obdarzać innych, jesteśmy gotowi zadowalać się okruszkami, nieustannie wątpiący w samych siebie, przyzwyczajeni do oskarżania nas o błędy i tak niepewni siebie, że gotowi jesteśmy uwierzyć w każdą bajkę, byle nas wreszcie zaakceptowano. Gotowi na wszystko, by uniknąć konfliktów, bierzemy na siebie nawet nie nasze winy.

A oni zjawiają się, mroczni, piękni i tak nieprawdopodobnie pewni siebie, z prawdą w kieszeni i gotowymi odpowiedziami na każde pytanie. Poświęcają nam słowa i gesty, których nikt nam dotąd nie poświęcił, tak że zaczynamy się czuć dostrzeżeni, ważni, wręcz kochani.

Mówią nam, że jesteśmy wartościowi, że powinniśmy zacząć doceniać samych siebie, że już oni się nami zajmą, i przekonują nas, że znaleźliśmy miłość, w którą nigdy nie przestaliśmy wierzyć i która nas uratuje; że wreszcie znalazła się przy nas osoba, której możemy zaufać i która nauczy

nas wszystkiego, czego dotąd nie pojęliśmy, weźmie nas za rękę i poprowadzi cierpliwie i łagodnie.

W zamian za bardzo niewiele: za naszą duszę.

W tym momencie nie jest dla nas ważne, czy on nam się w ogóle podoba, że nie jest ideałem mężczyzny, na który miałyśmy nadzieję – czy bowiem mamy w ogóle prawo wybierać?

Może być żonaty, stary, biedny – nasze pragnienie, by zaopiekować się jedyną ludzką istotą, która się nami zainteresowała, będzie totalne, uciszymy więc instynkt przetrwania i wszystkie alarmy (które przecież dzwonią!), zlekceważymy wszystkie rady najlepszej przyjaciółki.

Musimy poświęcić się sprawie i zrobimy to do ostatniej kropli krwi, do wyczerpania, aż zmienimy się w bezrozumne ameby, niezdolne, by czegokolwiek chcieć, w uległe ofiary, które zgadzają się na najbardziej podejrzane kompromisy. Bo jesteśmy przekonane, że tak właśnie trzeba. Bo po raz kolejny to my jesteśmy nie takie, niewdzięczne i złe.

Zarzucają nas wszystkimi swoimi deficytami i wadami, które my bierzemy na siebie, bo przecież zawsze wiedziałyśmy, że to w nas jest coś nie tak, a teraz dostałyśmy kolejne tego potwierdzenie; nie udało nam się nawet utrzymać przy sobie tego, kto chciał nas uratować.

Nie zasługujemy na nic.

Jesteśmy załamane i sparaliżowane bólem. Nie rozumiemy, że nie zrobiłyśmy absolutnie nic złego i że absolutnie nic się nie wydarzyło, a on po prostu ma ochotę pobawić się w kotka i myszkę: zamiast naszego szczęścia chce widzieć smutek, a kiedy znajdziemy się w rozpaczy – nasz uśmiech ma się pojawiać dzięki jego miłości, i to szybko.

To sadystyczna zabawa, które ładuje narcyzów nową energią. Nie mają żadnych wyrzutów sumienia, bo nie mają serca ani uczuć; są tylko znakomitymi aktorami.

Interesuje ich jedynie władza; to, że mają nas w garści, że jesteśmy gotowe skoczyć dla nich w ogień.

I my to robimy, nawet gdy jesteśmy już całe poparzone.

Ale jeśli nie zjawi się kawaleria, czeka nas śmierć.

Narcyz mówi nam, że nas kocha, a my mu wierzymy, prawda jest jednak inna: narcyz nami gardzi – to właśnie słowo powinno nas obudzić i skłonić do reakcji.

On brzydzi się tym, kim jesteśmy i co sobą reprezentujemy, brzydzi się naszą naiwnością, łagodnością, absolutną miłością; brzydzi się naszymi marzeniami, naszą nadzieją i ufnością.

Jako że nie czuje takich emocji i nigdy ich nie poczuje (choć my jesteśmy przekonane, że to możliwe), dobrze się bawi, odgrywając je, żeby sprawdzić, jaki osiągnie efekt.

Doskonale imituje miłość i zainteresowanie, a kiedy ma nas już w garści, zaczyna nas torturować, zmieniać zasady gry, sprawiać, że zaczynamy wątpić we własną inteligencję, umiejętnie przeplatając chwile pełnego zaangażowania i obojętności, do tego obarczając nas winą za wszystko.

Nie zauważyłyśmy, że jest zmęczony? Zaniedbałyśmy go dla innego? Zapomniałyśmy o czymś, co nam powiedział? Wystarczy byle powód, żebyśmy poczuły się głupio i źle. Wreszcie doczłapiemy się do niego na kolanach w najgłębszej rozpaczy, gotowe na wszystko, byle ta psychologiczna tortura dobiegła końca.

Przepraszamy z nadzieją na jego przebaczenie; wtedy obłaskawiona bestia wspaniałomyślnie położy nam dłoń na głowie i obdarzy nas swoją łaską.

Aż do następnego razu.

Rozbita i wdzięczna, obiecujesz, że nigdy więcej tego nie zrobisz – chociaż nie jesteś pewna czego.

W psychoanalizie ten sposób manipulacji zyskał nazwę *gaslighting*, od tytułu znanego filmu z Ingrid Bergman i Charlesem Boyerem, który po polsku nosił tytuł *Gasnący płomień*. Piękna Ingrid padała w nim ofiarą fascynującego pianisty – akompaniatora jej ciotki, znanej śpiewaczki, która została zamordowana w tajemniczych okolicznościach.

Mężczyzna bierze z bohaterką ślub tylko po to, by wejść w posiadanie klejnotów zmarłej (wybaczcie spoiler), ale udaje, że ją kocha, sprawia, że czuje się wyjątkowa i ważna, a ona – wrażliwa duszyczka – zanurza się w tym nowym, nieoczekiwanym szczęściu, nie dostrzegając, kim jest poślubiony jej potwór, którego jedynym celem jest doprowadzenie żony do szaleństwa, żeby później zagarnąć całe jej bogactwo. Subtelnie manipulując bohaterką, wmawia jej, że powiedział coś, czego nie powiedział, wprowadza galimatias w jej codzienność, chowając różne rzeczy, izolując ją i traktując jak chorą, aż udaje mu się doprowadzić kobietę na skraj wytrzymałości.

Zaczyna ona wątpić w swoje zdrowie psychiczne, przestaje wychodzić z domu, ma ataki paniki i rozpaczy. Za każdym razem, kiedy mężczyzna opuszcza dom, na piętrze słyszy kroki i widzi, jak gaśnie płomień w lampie gazowej (czyli właśnie *gaslight*), on jednak wszystkiemu zaprzecza, mówi, że to dzieje się w jej głowie, że na piętrze nikt nie mieszka. Ingrid nawet nie przychodzi do głowy, że to mąż co wieczór wchodzi na górę i szuka tam klejnotów jej ciotki.

Bohaterkę uratuje piękny Joseph Cotten, w prawdziwym życiu tak się jednak rzadko zdarza, bo ofiara narcyza jest tak przestraszona i pełna poczucia winy, że nie potrafi nawet wyjaśnić, co się właściwie dzieje.

> Manipulatorzy to złodzieje życia i profanatorzy. Muszą zbrukać, zdeptać, zdeprecjonować wszystko, co kojarzy im się z miłością i radością życia. Odkryłam, że między narcystycznymi dręczycielami a nadwydajnymi mentalnie istnieje niebezpieczna komplementarność. Jakby jedni byli białymi, a drudzy czarnymi klockami tej samej układanki. Wygląda to jak spotkanie anioła z diabłem. Po czym następuje bezlitosna i nierówna walka dobra ze złem, życia ze śmiercią, osobnika wyrachowanego z poczciwcem.
>
> **Christel Petitcollin, *Jak mniej myśleć***

Kiedy zdałam sobie sprawę, że sprzężenie między narcyzem a osobą hiperempatyczną nie jest przypadkowe, uważnie przyjrzałam się swoim reakcjom i desperackim próbom utrzymania przy życiu związków niemożliwych, powstałych w niewłaściwy sposób, z mężczyznami, którzy z początku nawet mi się nie podobali, ale sprawili, że poczułam się ważna.

Całkiem do tego nieprzyzwyczajona, od zawsze zagubiona i przestraszona, po raz pierwszy czułam na sobie spojrzenie kogoś, kto mówił mi, że jestem wyjątkowa. Było to tak emocjonujące, że skłaniało mnie do robienia najgłupszych możliwych rzeczy, takich jak zakochanie się na zabój.

I tak lądowałam w relacji zmanipulowanej, pełnej (mojego) poczucia winy, niepewności i wątpliwości.

Traciłam zaufanie do siebie samej, nie byłam w stanie pojąć, co właściwie się ze mną dzieje, i męczyłam się, próbując utrzymać przy życiu nieistniejącą relację, która pękała w szwach i którą wciąż starałam się naprawić gołymi rękami. Koniec końców wszystkie te historie były takie same i zawsze prowadziły mnie do zwątpienia we własny umysł: jeśli podejrzewałam, że mnie zdradza (bezwstydnie podrywał wszystkie moje koleżanki), ja byłam niepotrzebnie nieufna, a on – niewinny; kiedy nagle

znikał – dusiłam go; jeśli miałam do zrobienia coś ważnego – zaniedbywałam go.

Wpadłam w pajęczynę, którą codziennie wokół mnie zaplatał; pułapka stawała się coraz ciaśniejsza, aż nie mogłam się już ruszać.

Uratowało mnie świadome odsunięcie się od niego: wyjechałam, a przerwa spowodowała, że wróciłam do rzeczywistości; poczułam się wolna od tego uzależnienia emocjonalnego, które przeobraziło mnie w narkomankę gotową na wszystko, byle dostać dzienną dawkę. A kiedy on znów przeszedł do ataku, byłam dość silna, by mu się nie poddać (chociaż jego pochlebstwa kusiły mnie jak syreny Ulissesa).

Jedyne, co można zrobić, to nabrać świadomości i dystansu, zatkać uszy i niczego już nie słuchać, niczym mantrę powtarzając słowa: to nie miłość, tylko pogarda.

I szukać pomocy. Zawsze.

1. Autorka wypowiada się z punktu widzenia osoby przyzwyczajonej do ruchu prawostronnego. [wróć]
2. Bohaterka *Heidi* Joanny Spyri. [wróć]
3. Bohater serialu *Teoria wielkiego podrywu*. [wróć]

Niewiniątko, Wewnętrzny Krytyk i Obrońca-Prześladowca

W książce *The Undervalued Self* [Niedoceniane ja] Elaine Aron mówi o trzech współistniejących w każdym z nas aspektach, które w przypadku osób wysoko wrażliwych mogą się okazać wysoce dysfunkcyjne. Są to Niewiniątko, Wewnętrzny Krytyk i Obrońca-Prześladowca.

Wszystkie te postaci rozwinęły się w nas na samym początku naszej egzystencji, pełniąc funkcję ochronną, zwłaszcza gdy dzieciństwo było pełne zarówno werbalnej, jak i fizycznej agresji i przemocy.

Niewiniątko to istota czysta – zranione i wykorzystywane, zaniedbane i rozczarowane, niezrozumiane i atakowane dziecko, które wciąż żyje w nas, potrzebuje pocieszenia i często płacze ze strachu.

Żeby ochronić tę małą istotkę, pozostałe dwie postaci stawiają czoła niebezpieczeństwu, tak by ból już nie wrócił.

Pierwsza z nich to Wewnętrzny Krytyk, którego mamy w sobie wszyscy i który często przywdziewa szatę nieuprzejmego, nieokrzesanego coacha. To wewnętrzny głos, który wciąż do nas przemawia, próbując nas popędzać. W głębi duszy ma słuszne intencje i chce naszego dobra, ale robi to w sposób bezpośredni i brutalny: „Jesteś taka gruba, powinnaś iść pobiegać”, „Musisz zrobić to czy tamto”, „Nigdy nie będziesz wystarczająco dobry”, „Uważaj”, „Jesteś zbyt leniwa”, „Spójrz tylko na innych”, „Wstydź się”, „Musisz zrobić znacznie więcej”.

Intencje są właściwe, ale sposób ich formułowania – zazwyczaj nie.

Jest też trzecia postać, która z kolei nie ma żadnego zamiaru nam kibicować, ale zrobi wszystko, co możliwe, żebyśmy ponieśli klęskę

w każdym aspekcie życia – to Obrońca-Prześladowca.

Aron twierdzi, że nie wszyscy mają w sobie Obrońcę-Prześladowcę. Jest on charakterystyczny dla tych, którzy mieli szczególnie trudnych, chwiejnych rodziców, byli w dzieciństwie pozostawiani bez opieki, fizycznie i werbalnie ich atakowano, gnębiono, krzywdzono, porzucano. Ci z pewnością słyszą w sobie ten wrogi głos, który ich paraliżuje, byle tylko nie dopuścić do kolejnej traumy.

O ile Wewnętrznego Krytyka można, przy odrobinie cierpliwości i pozytywnego wewnętrznego dialogu, reedukować, Obrońca-Prześladowca to naprawdę trudna do obłaskawienia bestia.

Jest to bowiem prymitywny i podstawowy odruch obronny, który nie pozwala ci pójść naprzód ani zrobić postępów – sprawiając, że wszystko odbierasz jako zagrożenie – byle tylko nie czuć już więcej bólu.

Obrońca-Prześladowca schlebia ci, przekonuje, byś pozostał więźniem złych nawyków, byś się nie zmieniał – a kiedy spróbujesz, znajdzie sposób, żebyś do nich wrócił.

Przekonuje cię, że nie dasz rady, że nie ma sensu nawet próbować, że nikomu się nie podobasz i nikt cię nigdy nie pokocha. To Prześladowca wpędzi cię w alkoholizm, przekonując, że nikt nie kocha cię jak wino; sprawi, że utyjesz pięćdziesiąt kilo ze strachu przed nawiązaniem relacji i będzie cię trzymać z daleka od rzeczywistego świata, byle po raz kolejny nie narazić się na odrzucenie.

To on zastąpi brak czułości ojca czy matki uzależnieniem, które sprawi, że zawsze będziesz się czuć lepszy lub gorszy od innych, albo każe ci dostosować się do rzeczywistości dzięki stworzeniu fałszywego ja, które nigdy nie będzie autentyczne.

Jeśli spróbujesz przed nim uciec jak przed orkami w bajkach, złapie cię za włosy i przyciągnie z powrotem, tak że popadniesz w marazm, zaczniesz

tracić rezon i nadzieję. Wtedy będzie zadowolony.

Prześladowca zabija wszelką nadzieję, siłę woli i szacunek do samego siebie, chcąc w ten sposób uratować Niewiniątko przed kolejną traumą.

Jeśli spróbujesz się zmienić, Prześladowca zrobi wszystko, co możliwe, byś stracił energię, zainteresowanie, pewność siebie i odwagę. Nakłoni cię do odłożenia ważnych dyskusji, żeby uniknąć niebezpieczeństwa obnażenia i ataku; przekona, żebyś się z nikim nie spotykał, bo wtedy nikt cię nie porzuci, albo co gorsza, nakłoni cię do toksycznego związku jak ten w twojej rodzinie czy ten, który masz za sobą, bo uzna go za coś znajomego, a tym samym mniej groźnego.

To Prześladowca w sytuacji ekstremalnej proponuje ci samobójstwo jako ostateczne rozwiązanie.

Oto jak niebezpieczny jest Obrońca-Prześladowca. Daję wam słowo, że mój jest niezwykle potężny.

Aby nie polec w walce z nim, Elaine Aron radzi, żebyśmy się nie poddawali i nauczyli się przyjmować miłość, która jest nam oferowana. Nie chodzi tylko o romanse, ale też o przyjmowanie komplementów, życzliwych słów i troskliwych gestów ze strony innych ludzi.

Dobrze wiem, że najtrudniej jest zacząć wierzyć, że zasługujemy na miłość, skoro dotąd byliśmy przekonani, że nie jesteśmy jej godni, skoro tyle razy nas odrzucono, skoro nigdy nie czuliśmy się dość dobrzy i nigdy nie padło na nas niczyje światło, bo zawsze były ważniejsze od nas planety, i tak czekaliśmy w zimnie i w ciemności, aż jakiś wątły promyk zbliży się do nas i choć przez chwilę nas rozgrzeje. Uwalnianie się od Obrońcy–Prześladowcy może trwać całe życie. Jednak już samo dostrzeżenie istnienia systemu obronnego – choć chorego – zmienia nasze defetystyczne i autodestrukcyjne podejście na aktywne.

Obserwowanie, jak działa, rozpoznawanie jego głosu (który jest bardzo wyraźny) i zrozumienie sposobu działania to pierwsze kroki na drodze do wyzwolenia.

W związku bardzo jasnymi sygnałami są na przykład silna zazdrość, chęć odejścia, kiedy pojawia się najmniejszy problem, albo brak zaufania do partnera mimo jego wysiłków; myślenie, że wszystko pójdzie źle, wściekłość, uzależnienie – za to wszystko odpowiada Obrońca-Prześladowca w akcji. A do tego jeszcze dystans, unikanie intymności i ludzi, uciekanie przed dyskusjami i koniecznością obrony własnego punktu widzenia, rezygnacja z propozycji pracy i szans na zrobienie czegoś nowego, przedstawianie się w negatywnym świetle, tak by zniechęcić innych do siebie.

Zaniepokoić powinny też: stronienie od wszelkich międzyludzkich interakcji, niedostępność, niezdradzanie się z intensywnymi uczuciami, ale ciągłe kontrolowanie wszystkiego, nieodczuwanie przyjemności fizycznej ani żadnej innej, niezdolność do przyjmowania komplementów, w które się nigdy nie wierzy, brak umiejętności proszenia o pomoc, nienarzekanie i udawanie, że jest się niewrażliwym, brak zaufania do kogokolwiek i czegokolwiek, poczucie beznadziei.

Cel Obrońcy-Prześladowcy jest w gruncie rzeczy „szlachetny”: nie chce dopuścić, byśmy znowu czuli silne, niszczycielskie emocje, które czuliśmy w przeszłości. Próbuje nas chronić, chronić Niewiniątko, ale robi to, paraliżując nas; odbiera nam wszelką radość, w gruncie rzeczy odbierając nam życie.

Jak zwykle nie wystarczy sama nasza wola. Musimy powrócić do przeszłych emocji i traum, przejść przez żałobę nad tym, co utraciliśmy, nad naszym nieszczęśliwym dzieciństwem. Im więcej przepracujemy, tym większą zyskamy wolność.

Doskonałym sojusznikiem na tej drodze będzie terapeuta, ponieważ Obrońca-Prześladowca zrobi wszystko, co możliwe, by nie pozwolić naszemu mózgowi powrócić do traumatycznych momentów: zresztą, jak wiadomo, mechanizmem obronnym pozwalającym przetrwać wczesne zranienia jest wyparcie.

Według Elaine Aron, by zwyciężyć Prześladowcę, należy koniecznie prowadzić nieustanny dialog z naszym wewnętrznym dzieckiem. Płakać razem z Niewiniątkiem i wyjaśniać mu, że teraz naprawdę wszystko jest w porządku, że będziemy je chronić i kochać już zawsze.

Zawsze.

Akceptacja bez rezygnacji

Kiedy już zaczniecie obserwować innych przez pryzmat ich dominującej półkuli, zdacie sobie sprawę z różnic między nami i przestaniecie za wszelką cenę wpychać stopę w za mały but.

Nic się nie da zrobić: nasze oczy nie zmienią koloru tylko dlatego, że bardzo tego chcemy, tak jak nie zmieni się też nasza karnacja czy wzrost.

Tak to już jest!

Pogódźmy się z tym.

Kiedy następnym razem spotkamy kogoś, kto nie jest kompatybilny z naszą półkulą, najlepsze, co możemy zrobić, to pokiwać głową, uśmiechnąć się i postarać się efektywnie z tą osobą komunikować, używając jej języka. A to oznacza zmniejszenie liczby naszych kolorów, jasne, proste i bezpośrednie wyrażanie się, unikanie dwuznaczności, gier słów i surrealistycznego humoru (który tak bardzo lubimy), rozpatrywanie

wszystkiego na planie możliwie racjonalnym – i pozostawienie reszty dla osób, które potrafią nas zrozumieć i docenić naszą wyjątkowość.

Kiedy zaczniemy wychodzić z założenia, że drugi człowiek jest absolutnie nieświadomy rozgrywającego się w naszej głowie filmu z muzyką, mnóstwem dialogów i napisami końcowymi, będzie nam znacznie łatwiej unikać sytuacji pełnych stresu i niepokoju.

To jednak nie oznacza złożenia broni!

Różnica między rezygnacją a akceptacją jest naprawdę ogromna: w pierwszym przypadku nie robisz nic, żeby poprawić swoją sytuację, podczas gdy akceptacja to pierwszy krok w kierunku zmiany. OK, dzisiaj jest tak, akceptuję to i z tego punktu mogę ruszyć naprzód. Rezygnacja to paraliż, podczas gdy akceptacja to ruch.

Akceptacja naszych cech oznacza uznanie, że jesteśmy całkiem normalnymi ludźmi, tyle tylko, że o nieco większej delikatności i wrażliwości, a więc wymagającymi odrobinę większej ostrożności. Nie musimy już dostosowywać się do osobowości, która nijak do nas nie pasuje i której nie mamy ani pozwalać innym, by nas zmieniali: nigdy nie będziemy tacy jak oni.

Pogódźmy się z tym i postarajmy się, by zaakceptowali to wszyscy wokół nas.

To oznacza, że my też mamy prawo do szacunku; szacunku dla naszych zasad, naszej przestrzeni, naszych potrzeb. Im silniejsi i stabilniejsi będziemy, tym dobitniej będziemy komunikować naszą pewność siebie.

Akceptacja oznacza także myślenie, że jest jakiś powód, dla którego urodziliśmy się tacy a nie inni, że mamy w tym chłodnym i powierzchownym świecie jakąś misję do wypełnienia.

Że jesteśmy tu, żeby pomagać, łączyć ludzi, zrobić coś pięknego, przekazać choćby część tego, co czujemy, żeby się emocjonować,

zaskakiwać, dziwić i tworzyć rodzinę dusz podobnych do naszej.

Mieszczańscy superbohaterowie

Nasza szczególna cecha czyni nas niezwykle empatycznymi, do tego stopnia, że cudzy ból staje się naszym bólem.

To dla nas oczywiste: kiedy ktoś opowiada nam o żałobie, separacji czy innych trudnościach, przeżywamy je tak jak nasze własne. Czujemy smutek i pragniemy zrobić coś, by ulżyć drugiemu w bólu, ach… gdybyśmy tylko mieli magiczną różdżkę!

Kiedy jednak coś złego przydarza się nam, inni bardzo rzadko przeżywają w ten sam sposób nasz ból, a to dla nas rozczarowanie; zaczynamy myśleć, że świat jest zły i zamieszkany przez strasznych egoistów.

Pamiętajmy jednak, że to nie kwestia złośliwości, ale innego sposobu funkcjonowania, innej relacji z rzeczywistością i odmiennego do niej przystosowania.

Pomyślcie, co by było, gdyby chirurg był tak empatyczny, że nie byłby w stanie znieść śmierci swojego pacjenta, gdyby adwokat angażował się w perypetie swojego klienta tak bardzo, że nie mógłby go przytomnie bronić, albo gdyby psycholog płakał razem z pacjentami.

Zamiast przejmować się cudzym bólem tak bardzo, że nas on przygniata, spróbujmy uczynić naszą zdolność pożyteczną. Wiele hiperempatycznych osób pracuje jako nauczyciele, psychologowie, weterynarze, wolontariusze, aktorzy, muzycy, ekolodzy… Spróbujcie przekuć tendencję do utożsamiania się z innymi w coś, co się wam opłaci, co pozwoli połączyć

potrzebę pomagania innym i poczucia użyteczności z pobudzeniem dla waszego mózgu.

Nieprzyjemności klasyfikacji (*ranking and linking*)

Pewnie zdarzyło wam się zawrzeć wielką przyjaźń i niedługo potem odkryć, że wcale nie jest to relacja równorzędna.

Na początku wydawało się, że jest między wami chemia, macie liczne wspólne doświadczenia, jednak nagle ta druga osoba zaczęła wykorzystywać każdą okazję, by pokazać wam, gdzie jest wasze miejsce, najlepiej w obecności innych, jakby zamierzała zbudować dystans.

I robiła to stopniowo, jakby testując opór.

Z początku, choć zrozumieliście żarcik czy przytyk, udajecie, że nic się nie stało, a to zachęca „przyjaciela” do dalszego, powolnego niszczenia was. Powstaje milcząca zmowa, w ramach której jeden atakuje, a drugi nie reaguje: role zostały wyznaczone.

Można to dostrzec zwłaszcza w przypadku przyjacielskich trójkątów (które zawsze odradzam!), w których dwie osoby często zawierają sojusz przeciwko trzeciej. To zachowanie Elaine Aron nazywa rankingiem – listą, klasyfikacją.

Wiele przyjaźni opartych jest na rankingu, na braku prawdziwej równowagi; a my, wysoko wrażliwi, w głębi duszy o tym wiemy, czujemy, że coś jest nie tak, że może powinniśmy podkreślić swoją wartość, bronić swoich praw.

Nasza wrodzona naiwność próbuje usprawiedliwiać niesympatyczne żarty zmęczeniem, ciągłe spóźnienia uznawać za zrozumiały zwyczaj,

porozumiewawcze uśmieszki – za grę, w której lepiej wziąć udział, żeby nie wydać się obrażalskim.

Podobne zachowanie jest dla nas niepojęte: sama myśl o tym, że moglibyśmy być umyślnie nieprzyjemni dla naszych przyjaciół, wydaje nam się absurdalna. Pozostaje więc w nas wyraziste, konkretne wrażenie, jako że doskonale wiemy, co widzieliśmy i słyszeliśmy, ale nie mamy w sobie gotowości, by odpowiedzieć; zaskoczeni, czasem i my się śmiejemy ze złośliwego przytyku, przez co stajemy się wspólnikami, bo pozwalamy żartować z siebie na oczach wszystkich. Kiedy jednak zostajemy sami, raz po raz odgrywamy w myślach taką scenę, czując gorycz w ustach i ucisk w żołądku, zbyt późno znajdując właściwą odpowiedź, której jednak nie daliśmy, i zadając sobie pytanie: „Dlaczego to zrobiła? Dlaczego jest dla mnie taka okrutna? Dlaczego żartowała sobie ze mnie na oczach wszystkich, byle ludzie śmiali się z jej żartów, i dlaczego postanowiła ranić moje uczucia, chociaż wie, że sprawia mi to ból?”.

Tymczasem rzeczona osoba zrobiła to wszystko, bo nie jest szczególnie wrażliwa, a kto nie jest wysoko wrażliwy, nie przejmuje się zanadto uczuciami bliźnich, albo dlatego, że jest zbyt zajęta własnymi emocjami, albo przez zwykłą bezmyślność. Najbardziej prawdopodobna hipoteza jest jednak taka, że osoba ta nie jest dobrą przyjaciółką czy dobrym przyjacielem, a na to akurat mamy pewien wpływ.

Elaine Aron twierdzi, że „antidotum na *ranking*” to *linking*, czyli łączenie.

Jeśli więc, zamiast biernie znosić raniące nas zachowania, zaczniemy korzystać z tego, co wiemy o drugiej osobie dzięki naszemu cennemu wewnętrznemu skanerowi, i spróbujemy zbliżyć się do niej nie po to, by polubić ją na siłę, ale dla czystej przyjemności tworzenia relacji,

zrozumiemy, że można tworzyć związki bardziej powierzchowne, ale pogodne i przyjemne, niekoniecznie zaś intensywne i dramatyczne.

Warto wysilić się więc, by budować partnerskie relacje nawet tam, gdzie wydaje się to niemożliwe, wykorzystując naszą niezwykłą empatię.

W ten sposób, uznając tę cechę za zaletę, dodatkową wartość i zasób, możemy spróbować lepiej współżyć z innymi; jeśli bowiem nawet mówimy innym niż oni językiem, my ich język rozumiemy doskonale.

Nie oznacza to, że znów musimy udawać sympatię do ludzi, których szczerze nie znosimy, ale że warto unikać niepotrzebnego cierpienia, kiedy czujemy się niedocenieni i odsunięci na boczny tor.

Przestańmy próbować podobać się wszystkim, naśladować ich, starać się za wszelką cenę sprawiać wrażenie sympatycznych, i pozostańmy tu, gdzie jesteśmy: w kontakcie z samymi sobą, obserwując świat z uprzywilejowanej i wyjątkowej pozycji, nie przejmując się, co pomyślą o nas inni, i ze świadomością, że chociaż nigdy nie staniemy się częścią kręgu „naj”, to nie szkodzi, bo i tak jesteśmy zadowoleni.

Naucz się, jak odkrywać i chronić swoje granice i ograniczenia

Granica to linia, po której przekroczeniu nie czujemy się dobrze.

Problem z naszymi granicami polega na tym, że dostrzegamy je, kiedy jest już za późno.

Wydaje nam się, że jesteśmy na tej ziemi gośćmi, a posiadanie własnych granic jest wręcz aroganckie.

A jeśli przy okazji wychowywano nas w duchu: „Nie bądź egoistą, podziel się cukierkami z innymi” albo zabraniano nam zamykać na klucz

drzwi do łazienki, zmuszano do dzielenia naszej przestrzeni z innymi, kazano zjadać wszystko z talerza, nawet kiedy było nam już niedobrze, bardzo możliwe, że nie potrafimy dziś rozpoznać swoich granic, bo wydaje nam się, że nie mamy do nich prawa.

Granice określają jednak nasze nieprzekraczalne terytorium, wysyłając wiadomość: „Nie wchodzić!”, i tym samym regulują nasze relacje z innymi.

Niezdolność do ich wyznaczania prowadzi do dezorientacji, ciągłego zagubienia i ryzyka „inwazji”, to znaczy przekroczenia granic naszej cierpliwości i przytłoczenia.

I tak: za bardzo się męczymy, za dużo pracujemy, zbyt często mówimy „tak”, zatracamy się w innych, chłonąc ich opinie i myśli, nawet kiedy te nie odpowiadają naszym. Dajemy się przekonać i jesteśmy przesadnie empatyczni, po czym nie potrafimy wrócić do swojego naturalnego stanu.

Czujemy się oszołomieni, nie na miejscu, zestresowani, reagujemy nagłą irytacją i agresją. Nagłą dla innych, bo my już od dawna zmuszaliśmy się do milczenia, nie zdając sobie sprawy, że granice naszej cierpliwości zostały przekroczone.

Nasza osobowość nie pozwala nam na posiadanie silnego i głęboko zakorzenionego poczucia własnego ja, więc kiedy zanadto skupiamy się na zewnętrznych sprawach, popełniamy poważny błąd: zapominamy, gdzie i kim jesteśmy.

Od tej pory musimy zacząć rozpoznawać i redefiniować nasze granice.

Czasem są one zbyt szerokie i nie pozwalają nam kontrolować naszej przestrzeni, a czasem za wąskie, tak że nie dopuszczają kontaktu z drugim człowiekiem.

Właściwa przestrzeń to taka, w której wygodnie jest i nam, i drugiej osobie; centymetr mniej i zaczynamy się niepokoić, centymetr więcej – i jesteśmy zbyt daleko od siebie.

Przestrzeń ta powstaje za każdym razem, gdy nawiązujemy kontakt, a renegocjujemy ją zarówno, kiedy czujemy się świetnie w czyimś towarzystwie, jak i kiedy jest nam w nim niewygodnie.

My, wysoko wrażliwi, z naszą mózgową hiperaktywnością i hiperempatią, często za bardzo się entuzjazmujemy i kiedy znajdujemy grupę, w której czujemy się akceptowani – co zdarza się nam stosunkowo rzadko – zachowujemy się jak szczęśliwe szczeniaki.

Wiecie, o co mi chodzi? Dajemy się wszystkim głaskać, wskakujemy na kolana, tarzamy się: oto wreszcie ktoś, kto naprawdę mnie kocha, nareszcie jestem w domu! Czujemy się zbyt zrelaksowani, opowiadamy za dużo o sobie, staramy się wszystkim przypodobać. Rezultat jest taki, że w chwili, gdy mamy podjąć decyzję lub wyrazić opinię, która może się komuś nie spodobać, nie mogąc wszystkich zadowolić, załamujemy się. Wtedy inni przestają patrzeć na nas z wyrozumiałością i drapać po brzuszku. Kiedy odkrywają, że nie jesteśmy im już potrzebni, zaczynają nas wykluczać.

A wtedy, niezależnie od tego, czy mamy trzydzieści czy siedemdziesiąt lat, znów czujemy się, jakbyśmy mieli ich dziesięć, i wracają do nas emocje, które znamy z dzieciństwa: strach, nieskończony ból i bezgraniczny smutek.

Nasz problem polega na tym, że nie do końca wiemy, kim jesteśmy. Opieramy się na innych – czy to na przyjaciółce, czy partnerze, i póki wszystko idzie dobrze, czujemy się jak podczas miesiąca miodowego. Ledwie jednak ta druga osoba zwiększy dystans, ustanawiając swoje granice za pomocą zwykłego „nie”, wszystko obraca się w proch.

Musimy nauczyć się dawkować nasz entuzjazm, nawiązując kontakt z ludźmi – tak jak wchodzi się do morza: najpierw mocząc stopy, a następnie stopniowo, ostrożnie zanurzając się w wodzie. Ta sama ostrożność powinna nakłonić nas do wytężonej obserwacji, zwłaszcza na

początku znajomości, i do dawkowania informacji o sobie. Są takie pytania, które zawsze warto sobie zadawać: „Czy dobrze się teraz czuję? Czy jest w sam raz? Czy czuję się nie na miejscu? Czy jestem akceptowana? Czy mogę zaufać tej osobie?”. Zadawajmy je sobie często, nie bierzmy odpowiedzi na nie za pewnik, pamiętajmy, że nigdy nie byliśmy mistrzami wsłuchiwania się w sygnały naszego instynktu samozachowawczego.

Pozostańmy w kontakcie z naszym wewnętrznym głosem, nauczmy się rozpoznawać go wśród tysiąca innych.

Jest cichy, lecz potężny.

Uwaga jednak: istnieją nie tylko granice, które należy postawić innym, ale też takie, które uniemożliwiają nasz rozwój.

Te, na przykład, które każą nam mówić: nie potrafię, nie umiem tego zrobić.

A przecież fakt, że w przeszłości nie udało nam się jakiejś trudności pokonać, nie oznacza, że nie uda nam się to za godzinę, za dzień albo za rok.

Kiedyś na przykład baliśmy się skoczyć do wody, ale pewnego dnia zebraliśmy się na odwagę, zamknęliśmy oczy, wzięliśmy głęboki oddech i skoczyliśmy. Udało się. Albo wpadaliśmy w panikę i oblewał nas zimny pot na samą myśl o publicznych wystąpieniach, trzęsły nam się ręce i zaciskało gardło. Pewnego dnia nie mieliśmy jednak wyboru: musieliśmy to zrobić i nie, nie umarliśmy, ale wydobyliśmy z siebie głos i doprowadziliśmy sprawę do końca. Tę granicę również udało nam się przekroczyć.

Przypomnijcie sobie to przyjemne uczucie, które pojawiało się za każdym razem, kiedy nieoczekiwanie udało wam się coś zrobić: zrozumieliście wagę przekraczania granic, przewartościowaliście siebie samych i swoją siłę.

Rozwijamy się, nieustannie renegocjując nasze granice, przesuwając je i pokonując, nawet o tym nie wiedząc. Ta świadomość musi karmić nasze poczucie własnej wartości.

Wciąż jesteśmy tutaj, żyjemy mimo wszystko i zrobiliśmy już niesamowicie dużo rzeczy.

Pamiętajcie, że nasz mózg jest pełen kreatywności, inteligencji i innych zasobów, nasz problem nie polega więc na tym, że nie potrafimy czegoś zrozumieć albo się domyślić, ale na tym, że sądzimy, iż nie potrafimy tego zrobić.

Kiedy funkcjonujemy poniżej naszych możliwości, nudzimy się śmiertelnie, kiedy zaś zanadto je przekraczamy, straszliwie się stresujemy. Należy po prostu znaleźć wymiar, który pozwoli nam iść naprzód na lekkim „plusie” i będzie nas stymulował, ale nie męczył.

Petitcollin nazywa ten stymulujący stan nieco powyżej naszych możliwości, który sprawia, że czujemy się potrzebni, żywi i produktywni, ale nie zestresowani, życiem w stanie „lekkiego przepracowania”. To euforyczne uczucie, które pojawia się, kiedy zrobiliśmy dla naszego umysłu i ciała coś pożywnego i czujemy, że znaleźliśmy się we właściwym punkcie: ani za blisko, ani za daleko.

> Obszar tuż ponad naszymi granicami jest więc najlepszy. To obszar, w którym jesteśmy w najlepszej formie, w stanie, który pozwala nam dać z siebie wszystko.
>
> **Rolf Sellin, *Wenn die Haut zu dünn ist***

Przyjaciele: nieliczni, lecz dobrzy

Duże liczby nie są dla nas.

Jako że mija cała wieczność, nim komuś zaufamy, kiedy już znajdziemy wartościową osobę, która jest nam bliska, naszą bratnią duszę, przy której czujemy się jak w domu, uznajemy ją za sojusznika i jedynego powiernika.

Za naszego najlepszego przyjaciela.

Traktujemy ją jak świętość, jesteśmy zazdrośni i nie chcemy się nią dzielić.

Dobrze jednak pamiętać, że dla lewych półkul nie istnieje koncepcja wyjątkowości: to naturalne, że ma się więcej przyjaciół i że można zwierzać się kilku osobom naraz, co my uważamy za świętokradztwo!

Nie znaczy to, że nas nie kochają, ale że potrzebują więcej bodźców, a nie absolutnej i wyłącznej intymności.

Bardzo nas kochają, ale to nie przeszkadza im spotykać się też z innymi ludźmi, których nazywają swoimi najlepszymi czy drogimi przyjaciółmi.

Wiedzą, że mogą na nas liczyć w każdej chwili, bo jesteśmy doskonałymi słuchaczami i cennymi doradcami; wiedzą, że rzucimy wszystko, jeśli będą nas potrzebować, i że mogą dzwonić do nas czterysta razy dziennie, bo zawsze odbierzemy.

Jesteśmy przyjaciółmi idealnymi, wiernymi i oddanymi. Nie musimy się jednak martwić ani czuć się zdradzeni, kiedy druga osoba nie zachowuje się

dokładnie tak samo.

Żyjemy trochę jak w filmie; a przecież w świecie fikcji nikt nie robi sobie krzywdy, wszyscy uważają na wypowiadane słowa, a kiedy przesadzą, są natychmiast gotowi, by przeprosić i naprawić swój błąd. Nie manipulują, nie wzbudzają poczucia winy. Zawsze jest jakiś powód, dla którego rzeczy się dzieją, czarny charakter zostaje ukarany, a na koniec wszyscy „żyją długo i szczęśliwie”.

Jeśli jednak sądzicie, że rozwiązaniem naszego problemu jest szukanie przyjaciół tylko wśród ludzi równie wrażliwych co my, uważajcie: to nie takie proste.

Parametry i schematy każdej osoby wysoko wrażliwej są inne, bardzo więc łatwo o nieporozumienie.

Hiperwrażliwi potrafią być tak drażliwi i obrażalscy, że to, co na przykład nie wydaje się niczym poważnym, dla kogoś innego może okazać się niewybaczalne. Między wrażliwcami więc nieustannie rodzą się spory prowadzące do złości i łez i powstaje pat.

Musimy zatem wziąć pod uwagę, że chociaż świat tych „lepszych” wydaje nam się – i jest – bardzo trudnym miejscem, często w porę mówi nam „teraz już dość”, nie pozwalając w nieskończoność roztrząsać jakiegoś słowa czy zachowania.

Starajmy się zatem spotykać z osobami, w których towarzystwie czujemy się naprawdę dobrze, i pozwólmy im poznać się takimi, jacy jesteśmy, nie wymagając od nich nie wiadomo czego, lecz ciesząc się ich czasem i przyjaźnią, nawet jeśli nie są przeznaczone tylko dla nas. Ludzie ci staną się naszą rodziną, a ich obecność w naszym życiu niezwykle nas wzbogaci.

Sami nie damy rady. Potrzebujemy innych ludzi, potrzebujemy ich pomocy, starajmy się więc nie zamykać się i nie trzymać sztywno naszych zasad – nawet tych słusznych. To niezwykła szansa na rozwój.

Czasami lepiej nie ufać (naszemu umysłowi)

Jest takie wschodnie przysłowie, które brzmi: „Umysł kłamie”.

Dotyczy to wszystkich, nie tylko wysoko wrażliwych.

Kontemplacja jest zawsze wynikiem projekcji naszych przeszłych doświadczeń i lęków.

Mamy tendencję do przewidywania przyszłości na podstawie tego, co już się wydarzyło: „I tak wiem, że wszystko zawsze źle się kończy”, „Wszyscy mężczyźni są tacy sami”, „Nie można ufać kobietom”.

Są to stereotypy, które zakorzeniają się w naszym osobistym bólu, w przeszłości, która pogruchotała nam wszystkie kości i która może niestety powrócić.

Ale nie wiemy tego na pewno.

Umysł chce ochronić nas przed potencjalnym cierpieniem. Robi to w sposób drastyczny, zamykając okiennice, i pokazuje nam jałową przyszłość, byleśmy więcej nie ryzykowali.

Przekonujemy więc samych siebie, że nikt nas nie chce, że nie zasługujemy na miłość ani na awans, że w naszym życiu nic więcej się nie wydarzy.

To jednak tylko mechanizm projekcji.

Póki nie spróbujemy, nie dowiemy się, co się wydarzy.

Może pójdzie dobrze.

„Jeśli zrobisz to, co zawsze, osiągniesz to, co zawsze” – głosi kolejny z banałów.

Ale to prawda.

Jeśli będziemy myśleć o sobie w tych samych kategoriach, co w przeszłości, umysł ma rację – po co w ogóle próbować?

Jeśli wmówimy sobie, że wszystko pójdzie źle, tak się na pewno stanie – to samospełniająca się przepowiednia; kiedy jesteśmy zaprogramowani na porażkę, na „a nie mówiłem”, zdarzy się właśnie to, czego najbardziej się obawiamy.

Idziemy na przykład na kolację, przekonani, że nikt nie będzie chciał z nami rozmawiać. Jeśli automatycznie się garbimy i przechodzimy do defensywy, czujemy się osamotnieni, nie próbujemy nikogo poznać, i oto wieczór toczy się dokładnie tak, jak przewidywaliśmy.

Wmawiamy sobie, że nasz partner wcześniej czy później nas zdradzi, jesteśmy podejrzliwe i ciągle zarzucamy go komentarzami w stylu: „Zdradzisz mnie, zobaczysz” i „Podoba ci się tamta, co?”. Uwierzcie mi, że prędzej czy później to się wydarzy. Nasze przewidywanie się spełni.

Myśli można jednak kształtować.

Jest taka pradawna mądrość, która brzmi mniej więcej tak:

> Uważaj na swoje myśli, bo staną się twoimi słowami.
> Uważaj na swoje słowa, bo staną się twoimi czynami.
> Uważaj na swoje czyny, bo staną się twoimi zwyczajami.
> Uważaj na swoje zwyczaje, bo staną się twoim charakterem.
> Uważaj na swój charakter, bo stanie się twoim przeznaczeniem.

Zmieniając nasze myśli, możemy zmienić przeznaczenie.

Jeśli więc zacznę wmawiać sobie, że dam radę, że nie wszystko pójdzie źle, i przygotuję się na miłość, przyjaźń i nadzieję, te wkroczą do mojego życia.

Póki nasze nastawienie do życia nie stanie się bardziej optymistyczne i otwarte dzięki sięganiu po zasoby, które posiadamy, i wspominaniu wszystkich tych chwil, kiedy byliśmy skuteczni i czuliśmy się zdolni, wszystko zostanie tak, jak jest.

Spróbujmy podać w wątpliwość nasze myśli, kiedy te zapewniają nas, że on nas zostawi, jak wszyscy dotąd, że nigdy nie znajdziemy nowej pracy, nie zmienimy naszego życia. Spróbujmy wtedy je podważyć i przeprogramować nasz umysł.

Odpowiedzmy na każde fałszywe i absolutystyczne twierdzenie takie jak: „Wszyscy mnie nienawidzą” jego dokładnym przeciwieństwem: „Mnóstwo osób mnie kocha, na przykład moja przyjaciółka, mój partner, moja ciotka…” i wymieńmy wszystkich tych, z którymi mamy świetne relacje, a na: „Nigdy mi się nie uda” odpowiedzmy listą sytuacji, w których nam się udało.

Za każdym razem, kiedy w głowie pojawi się nam jakaś negatywna myśl, pamiętajmy, że ten pozornie niewinny intruz zdeterminuje nasze przeznaczenie poprzez efekt domina, i im szybciej zdołamy mu przerwać, tym szybciej dostrzeżemy w naszym życiu efektywne zmiany.

Ochrzańmy Obrońcę-Prześladowcę, który automatycznie przechodzi do działania niczym nielubiany krewny. Całkiem możliwe, że chce nas chronić, ale jednocześnie nie daje nam żyć.

Podajmy w wątpliwość jego pewność siebie i postarajmy się opuścić strefę komfortu, w której zaparkowaliśmy.

Dajmy szansę nowemu związkowi, spróbujmy zrozumieć, co chcielibyśmy zmienić w naszym życiu.

Nigdy nie zapominajmy o niesamowitych możliwościach naszych hiperaktywnych mózgów. Jesteśmy pełni zdolności i zasobów, brakuje nam

jedynie wiary w siebie, która została nam odebrana przez życie pełne rozczarowań.

To prawda, że nasza przeszłość była samotna i niezadowalająca, jednak w świetle nowych perspektyw wiemy, że nie jesteśmy przeklęci i naprawdę możemy spróbować poszukać nowych, satysfakcjonujących rozwiązań.

To prawda, że odwaga ta wymaga od nas wkraczania na nieznane terytoria i to bez GPS-a, alternatywą są jednak dobrze nam znane: paraliż, obojętność, stanie w miejscu, a to się nam nie podoba.

Kluczowe jest robienie kolejnych małych kroczków i sprawdzanie, co się stanie.

Próba zmiany naszych myśli nic nas nie kosztuje i nie ma skutków ubocznych.

Powiedzmy sami sobie z łagodnością, że nie zawsze musi być tak, jak było do tej pory, że to my jesteśmy kowalami naszego losu, że nic nie stygmatyzuje nas raz na zawsze.

Weźmy siebie samych za rękę, stańmy się sojusznikami naszego skomplikowanego, lecz potężnego umysłu, który może nam przynieść niesamowitą satysfakcję.

Dlatego za każdym razem, kiedy nawiedzi nas jedna ze starych myśli, zadajmy sobie pytanie: Czy naprawdę chcę, żeby determinowała ona mój los?

> To tylko myśl i można ją zmienić.
>
> **Louise Hay**

Zaufajmy naszej kreatywności

Naszą największą zaletą jest kreatywność.

Nasz umysł to artysta *par excellence*, tworzenie jest dla nas równie naturalne co znajdowanie nieoczekiwanych rozwiązań problemów.

Nasze całościowe spojrzenie pozwala nam ocenić wszystkie zmienne, opierając się na intuicji i często osiągając lepsze rezultaty niż osoby lepiej, przynajmniej na papierze, od nas wykwalifikowane.

Problem polega na tym, że często nie potrafimy wyjaśnić, czemu jesteśmy pewni danego rezultatu.

Wiemy i już!

Dla lewej półkuli to jednak nie jest odpowiedź.

Taki osobnik potrzebuje kartek, schematów, diagramów, argumentacji i slajdów w PowerPoincie.

My nie, my mamy w głowie rozwiązanie, nie musząc posiłkować się nawet najmniejszym skrawkiem papieru.

Tyle że mamy je w głowie tylko my.

Przedstawiamy rozmówcy wspaniały projekt czy wynik, który mamy przed oczami, on jednak nadal nic nie rozumie.

Jakbyśmy zabierali go na wirtualną wycieczkę po domu, który jeszcze nie istnieje.

Nasz entuzjazm zaczyna zanikać, kiedy pomysł ten nie spotyka się ze spodziewaną ekscytacją, z komplementami, na które, naszym zdaniem,

zasługujemy. Pytania, które inni nam zadają, są dla nas jedynie przeszkodą, a praktyczne uwagi wydają się nam zbędne i ograniczające.

Jesteśmy sfrustrowani, niecierpliwi i zniechęceni.

Pamiętam, jak w podstawówce nauczyciel kazał przeczytać mi na głos wypracowanie, z którego byłam szczególnie dumna.

Mam wrażenie, jakby to było dziś, chociaż od tamtej pory minęło czterdzieści lat.

Temat dotyczył przyrody, a ja rozpoczęłam od zdania: „Nigdy nie widziałam rzeki tak czystej, by móc się w niej wykąpać”.

Nauczyciel nie dał mi jednak skończyć zdania i przerwał mi zaraz po: „Nigdy nie widziałam rzeki”, wołając: „Co to ma znaczyć? Nie widziałaś rzeki? A Arno to co? Siadaj, pała!”.

Stałam tam jeszcze chwilę, obserwowana przez chichoczących kolegów, i dukałam coś pod nosem, zawstydzona i niezdolna się wytłumaczyć.

Do dzisiaj, kiedy próbuję wyjaśnić coś, co jest dla mnie oczywiste, bardzo często natrafiam na uniesione brwi i mur obojętności czy drwiny, a wtedy czuję się nieskończenie samotna i niezrozumiana.

Musimy więc przygotować się na wszystkie te pytania, które wydają nam się zbędne, traktować je bardzo poważnie, może i nabazgrać jakieś diagramy, choćby nie były nam potrzebne, a przede wszystkim nie spodziewać się fanfar. Są nieistotne, ważne natomiast, byśmy mieli świadomość naszej ukrytej mocy i uwierzyli w nią.

Nasza kreatywność jest zwycięską bronią, która objawia się we wszystkich sferach naszego życia, od poczucia humoru po rezyliencję w obliczu bolesnej przeszłości, od zdolności wybaczania tym, którzy zrobili nam krzywdę, po zaufanie mimo codziennych trudności i poczucie, że zdołamy zrobić wszystko, nawet jeśli nie wiemy jeszcze jak.

To jest właśnie *clou* problemu: „co” nie napawa nas strachem, my boimy się „jak”.

Nie brakuje nam pomysłów: otworzyć sklep, nagrać płytę, polecieć na Księżyc. Nasz problem polega tylko na tym, że nie wiemy, jak je zrealizować. Nie wiemy, jakie kroki są konieczne, by doprowadzić projekt do końca, kto może nam pomóc, kogo i o co zapytać.

I to jest naprawdę męczące, bo lubimy pracować sami: mówiąc szczerze, jesteśmy marzycielami i kiepsko znosimy biurokratyczne ograniczenia i nieuchronne spowolnienie działań. Musimy jednak nauczyć się konfrontować z budżetami, wnioskami o dofinansowanie, sceptycznymi rozmówcami. Wysilić się (wiem, wiem: znowu!) i nie spuszczając z oczu celu, poszukać pomocy, która jest nam potrzebna.

A tym celem jest nasz projekt, nasze marzenie, które oznacza nowe życie, odwagę, poczucie własnej wartości, ucieczkę z dobrze znanych ruchomych piasków. W porównaniu ze wszystkim, co dotąd przeżyliśmy, to nic trudnego.

Uzbrojeni w świadomość, wiemy, w jaki sposób działamy, i rozumiemy, dlaczego zawsze tak było: nie dlatego, że jesteśmy gorsi od innych, ale dlatego, że jesteśmy inni, a jak wiadomo, mniejszości zawsze są marginalizowane.

Jak radzić sobie z impulsem autodestrukcji

Pewnego dnia w naszym życiu zrobiliśmy coś, co przyniosło nam natychmiastową ulgę w bólu, a jeśli powtórzyliśmy to wystarczająco wiele razy, stało się naszym nałogiem. Albo złym nawykiem.

Według psycholożki Marshy Linean, specjalizującej się w leczeniu zaburzenia borderline, w którym radzenie sobie z impulsami jest szczególnie trudne, impulsywność ma korzenie biologiczne: niektórzy mają do niej większe predyspozycje od innych.

Opychanie się, picie, palenie, branie narkotyków, cięcie się, hazard, wydawanie pieniędzy… istnieje bardzo wiele dysfunkcyjnych sposobów gratyfikacji.

W tamtej chwili nie mieliśmy wyboru, tylko ten nawyk dawał nam natychmiastową ulgę w bólu, później jednak zmienił się on w nałóg i nie potrafiliśmy już poradzić sobie bez niego.

Nie mogło być inaczej: im częściej powtarza się daną czynność, tym bardziej wzmacniają się obwody nerwowe i zaczynamy wykonywać ją automatycznie (na przykład odkładamy klucze zawsze w to samo miejsce); kiedy jakiś zwyczaj daje nam przyjemność, mózg szaleje i robi wszystko, żeby nakłonić nas do powtarzania danej czynności w nieskończoność, nawet jeśli oznacza to szukanie działki kokainy o trzeciej nad ranem, picie do nieprzytomności, jedzenie, aż zrobi się nam niedobrze. Nawet jeśli gra toczy się o nasze życie.

Mózg kocha przyjemność najbardziej na świecie i zrobi wszystko, żeby znowu ją poczuć.

Mówiąc szczerze, tylko mała, pradawna, wyjątkowo tępa część naszego mózgu każe nam działać impulsywnie.

To mózg gadzi, który zarządza podstawowymi potrzebami takimi jak: sen, głód, pragnienie i popęd seksualny. Ta część rozwinęła się jako pierwsza i można ją porównać do krokodyla, który nad niczym się nie zastanawia, otwiera tylko paszczę i je.

Na szczęście kora przedczołowa odróżnia nas od człowieka jaskiniowego, pozwalając na rozumowanie, i to do niej musimy się zwrócić,

żeby radzić sobie z impulsami.

Pamiętajcie, że na początku mózg gadzi będzie się opierał, zmuszając nas, byśmy wmawiali sobie, że nie damy rady, albo mówili: „Jeszcze tylko ten jeden raz i na tym koniec”.

Jeśli jednak raz ustąpimy, cała historia się powtórzy i nigdy nie opuścimy zaklętego kręgu.

Na przerwanie go potrzeba mnóstwo siły.

Dobrze wiem, że właśnie jej nam w takiej chwili brakuje.

Wiem, bo przeżywałam takie chwile wielokrotnie, jako że całe dorosłe życie spędziłam, próbując rzucić to, co mi szkodziło.

Palenie, picie, objadanie się, zbyt głęboka miłość.

Wszystko to bierze się z braku pewności siebie i zaufania do siebie samych, z poczucia, że jesteśmy niegodni, że nie wystarczamy.

Pewnego dnia słyszymy jednak cichutki głosik, który mówi nam, że nadeszła pora, by przestać cierpieć, i że jedyny sposób, by przestać, to… przestać!

A jeśli nie przestaniemy, nigdy nie zdołamy odsłonić kurtyny i sprawdzić, co jest za nią.

Dobrze wiemy, co jest tutaj: kurz, pajęczyny, dym i ciemność. Świetnie się czujemy w ciemności, bo jeszcze nie znamy światła i słońca.

Zawsze możemy wrócić.

Na kilka sekund zanim poddacie się impulsowi, spróbujcie zadać sobie pytanie: jakie są plusy i minusy ustąpienia mu?

Ćwiczonko to odwraca uwagę mózgu i angażuje korę przedczołową, odpowiedzialną za zdrowy rozsądek.

Co zyskam, jeśli dojem do końca pudełko ciastek albo wypiję butelkę wina?

Z początku poczuję przyjemną ulgę, ale już chwilę później przytłoczy mnie poczucie winy, moje ciało będzie cierpieć, zrobię sobie krzywdę, poczuję się jeszcze bardziej samotna i nieszczęśliwa, i nie rozwiążę żadnego problemu. Zastanówcie się wtedy: jakie są plusy i minusy oparcia się impulsowi?

Poczujecie się znacznie silniejsi i pewniejsi siebie, zrobicie kolejny krok ku wyzdrowieniu, zaczniecie drogę rozwoju i porzucicie nawyk, który nie jest wam już potrzebny, a który więzi was od zbyt dawna.

To prawda, że jeśli nie poddam się impulsowi, przez jakiś czas będzie mi źle i będę musiała poradzić sobie z wielką falą niepokoju, ta jednak nie będzie trwać wiecznie – co najwyżej pół godziny. Później będę już w stanie zmierzyć się z życiem jak dorosły człowiek i poczuję się znacznie lepiej – zaskakująco usatysfakcjonowany.

Nie macie dość wciąż tych samych, złych nawyków? Powtarzania sobie, że nie dacie rady? Niedawania sobie szans?

Potrzeba nam odwagi i zaufania w nasze nieskończone zasoby, w które wciąż nie wierzymy albo które uznajemy za nieistotne!

Jeśli jednak dotarliśmy aż tutaj, nie jesteśmy silni: jesteśmy naprawdę zajebiści, jesteśmy prawdziwymi superbohaterami, choć w tej akurat chwili czujemy się rozwaleni.

Jesteśmy niezwykle elastyczni – nie używam tego słowa dlatego, że jest modne – bo wytrzymaliśmy, nie daliśmy się złamać, wciąż tu jesteśmy mimo wszystkiego, co nam zrobili i powiedzieli.

A jesteśmy tu, bo wciąż wierzymy w życie, w miłość, w to, że przyszłość będzie inna. By tak się stało, musimy jednak zmienić strategię, bo ta stara się już nie sprawdza. Nie sprawdza się ukrywanie się, opuszczanie głowy, by przyjąć cios, nie sprawdza się marnowanie życia w nadziei, że ktoś nas uratuje.

Musimy uratować się sami. To jednocześnie zła i dobra wiadomość. Oznacza to, że mamy już wszystko, czego nam potrzeba: wszystkie narzędzia i zdolności konieczne, by czuć się dobrze. Musimy tylko zebrać się na odwagę i zacząć zrzucać z siebie ciężar.

Zacznijmy od usunięcia wszystkiego, co nam szkodzi, zarówno w sensie fizycznym, jak i emocjonalnym.

Nie sposób wyleczyć się z astmy, żyjąc w domu pełnym kurzu i pleśni.

Trzeba usunąć to, co niedobre: szkodliwe nawyki i złe towarzystwo, wszystko, co przytrzymuje nas na dnie, podczas gdy my chcielibyśmy wzbić się do góry, bo choć niebo jest daleko, widzimy je.

Poddamy się jeszcze kilka razy (podobno definitywne porzucenie nawyku wymaga średnio pięciu prób), ale będziemy mieć w sercu pewność, że chcemy się podnieść.

Czasem oparcie się impulsowi zjedzenia tortu, wejścia w kolejny straszny związek, upierania się przy jakiejś relacji, choć ta donikąd nie prowadzi, otwarcia kolejnej butelki wydaje się trudne, wręcz niemożliwe. Będziemy myśleć, że nie mamy innego wyjścia, że brakuje alternatywy i musimy się poddać.

Alternatywa jednak istnieje: za każdym razem spróbujcie wytrzymać pięć minut, choć towarzyszyć wam będą ból i niepokój, panika i lęk.

Zatrzymajcie się i poczekajcie, aż miną.

Pomyślcie, gdzie się znajdziecie za pół roku, jeśli na zawsze porzucicie ten zły nawyk; o ile będziecie szczęśliwsi, zdrowsi, bardziej spełnieni. Pozwólcie, żeby wizja przyszłości dała wam odwagę, by wytrzymać i iść dalej.

Kiedy przyjdzie pokusa, spróbujcie odwrócić swoją uwagę: zadzwonić do przyjaciółki, pograć na tablecie, ugotować coś, potańczyć, pójść spać, wyjść z domu. Cokolwiek, co pozwoli wytrwać w abstynencji.

Kiedy poczujecie zbliżający się impuls, spróbujcie zadać sobie najważniejsze z pytań: Czego potrzebuję naprawdę?

I zaczekajcie na odpowiedź.

Niemożliwe, by brzmiała: zniszczyć sobie zdrowie i narazić się na niebezpieczeństwo.

Odpowiedź brzmi zawsze: miłości.

A tą miłością musimy wpierw obdarzyć siebie sami.

Traktuj niepokój jak wścibską i szurniętą ciotkę

Poznaliśmy go, kiedy niespodziewanie ścisnął nam żołądek.

Jest niczym nieprzyjemna, lepka kula, która nie daje oddychać.

Niepojęte wzburzenie, które sprawia, że serce mocno wali nam w piersi, jakby groziło nam śmiertelne niebezpieczeństwo, chociaż wokół nie dzieje się nic godnego uwagi. A jednak w naszym wnętrzu panoszą się zamęt, panika i strach. Nie potrafimy tego wyjaśnić. Brakuje nam tchu, w głowie czujemy pustkę albo kręci nam się w niej, jakbyśmy znaleźli się w równoległym wszechświecie.

Wszystkim tym objawom nadajemy znaną i społecznie akceptowaną nazwę: niepokój.

„Czuję niepokój” – mówimy, a to znaczy wszystko i nic, i nawet nie trzeba się nad tym dłużej zastanawiać.

Jakby to był ból głowy, pieczenie w żołądku, coś przypadkowego, co minie, kiedy tylko weźmiemy lek.

Lęk ma jednak w przyrodzie szczególną funkcję: służy do ostrzegania nas, że w naszym wnętrzu coś jest nie tak, i sygnalizuje nam to burzą

emocji, których nie potrafimy nazwać, bo czujemy je wszystkie naraz: strach, złość, niepewność, żal, poczucie niesprawiedliwości… Kiedy stają u naszych drzwi niczym niespodziewani i niepożądani goście, jesteśmy nimi dosłownie przytłoczeni.

Brakuje nam powietrza, pragniemy uciekać, chcemy, żeby to uczucie opuściło nas tak szybko, jak to możliwe. Jedno jest jednak pewne: póki się z nim nie skonfrontujemy, nigdy się od niego nie uwolnimy.

Niepokój to przenikliwy informator, który, jeśli go tylko posłuchamy, może nauczyć nas bardzo ważnych rzeczy na temat nas samych, a zwłaszcza na temat naszych ograniczeń.

Odzywa się, kiedy zgadzamy się na coś niewłaściwego, kiedy za bardzo się wysilamy, by utrzymać unieszczęśliwiający nas związek, kiedy nasza praca już nas nie satysfakcjonuje, kiedy w relacjach międzyludzkich nie jesteśmy z innymi na równi, kiedy zbyt wiele od nas wymagają, kiedy nie umiemy wyrazić swoich potrzeb i czujemy się niezrozumiani.

Pamiętajmy, że to świat, który preferuje i wspiera konkurencję, który nagradza arogancję i indywidualizm; trudno się w nim żyje tym, którzy nie są dobrze wyposażeni: nam, którzy ponad wszystko nienawidzimy konfliktów, jest szczególnie ciężko.

Teraz wyobraźmy sobie, że ten niepokój to stara ciotka po udarze, niezdolna do mówienia, która niespodziewanie staje w naszych drzwiach: chciałaby nam coś powiedzieć, ale robi to niezbornie, machając kijem i strasząc nas.

W pierwszej chwili chcemy wyrzucić ją z domu, nie wysłuchawszy.

Jeśli jednak spróbujemy posadzić ją na kanapie i poczęstujemy herbatą i ciasteczkami, co takiego strasznego się stanie?

Zapewniam, że nie umrzemy.

Przeciwnie, jeśli cierpliwie wysłuchamy wieści (choćby przekazanych w sposób wielce niejasny), które przynosi nam stara ciotka, odkryjemy, że chce nas ona tylko ochronić, zdradzając nam ważne prawdy. Jeśli całe doświadczenie okaże się nieznośne, możemy zawsze wziąć xanax, szkoda by jednak było stracić szansę na rozwój i odkrycie samych siebie.

Poznaliśmy już znaczenie oddechu, który potrafi uspokoić nas w jednej chwili, praktykujmy więc długie, powolne i głębokie oddechy, które przywrócą nas teraźniejszości i pozwolą nam odzyskać przytomność myślenia.

Usiądźmy możliwie wygodnie w spokoju i samotności i przygotujmy na przyjęcie starej ciotki.

Przywitajmy ją i powiedzmy: „Dzień dobry, czemu zawdzięczam twoją wizytę? Co chcesz mi powiedzieć?”.

Ona spróbuje wypowiedzieć się w tym swoim dziwacznym języku; pamiętajcie, że nie może mówić normalnie i wyraża się, jak potrafi.

Z początku nie zrozumiemy, co chce nam przekazać, jeśli jednak zaczniemy po kolei analizować nasze lęki, ona, niczym w pantomimie, przekaże nam ze szczególną intensywnością, z jaką krytyczną sytuacją musimy się skonfrontować.

Kiedy tylko ją zidentyfikujemy (może to być praca, rodzina, związek, przyjaźń), niepokój stanie się silniejszy, poczujemy, jak ściska nam się żołądek i robi się nam nieprzyjemnie i ciężko na sercu. Tę właśnie wiadomość przyszła przekazać nam ciotka; to jest nasza lekcja, reflektor skierowany na sferę, którą najchętniej chowalibyśmy w cieniu.

Jeśli zdołamy przynajmniej na chwilę wsłuchać się w niepokój, ten będzie nas odwiedzał coraz rzadziej, będzie coraz mniej natarczywy i intensywny.

Przyjęcie go nie będzie łatwe (czy cokolwiek w życiu jest?), jednak akceptacja to jedyna broń, z pomocą której możemy wywalczyć sobie lepsze samopoczucie, a w konsekwencji – zmianę.

Stwórz oazę spokoju i harmonii

Początkiem wszystkiego jest nasza ogromna potrzeba równowagi i sprawiedliwości; potrzeba, która uważana jest przez innych za przesadzoną i nietypową. Ruch uliczny, hałas, bodźce zewnętrzne, a ponadto kłótnie, napięcia, nieporozumienia, złośliwość, które dla innych są całkiem normalne, czynią nasze dni trudnymi i wyczerpującymi.

I chociaż nie możemy uczynić ulic naszych miast zielonymi łąkami, po których chcielibyśmy spacerować, mamy obowiązek sprawić, by nasze życie i dom były tak harmonijne, jak to możliwe. Chaos zostawmy na zewnątrz: w środku i wokół nas musi królować spokój.

W domu i w biurze zachowajmy porządek i stwórzmy sobie poranną rutynę: medytacja, chwila gimnastyki, dobra muzyka, ładne zapachy i jedzone w milczeniu, pożywne śniadanie.

Starajmy się nie robić nic w biegu, bo lęk przed spóźnieniem się jest źródłem stresu. Lepiej wstać pół godziny wcześniej, niż dotrzeć na miejsce w ostatniej chwili, tracąc kontrolę i głowę.

Nasze samopoczucie w dużej części zależy od naszego zorganizowania: jeśli zaplanujemy sobie dni, czeka nas mniej niespodzianek, a więcej stabilności.

Wszystko, co chaotyczne i nieharmonijne, musimy trzymać z daleka od nas; mam tu na myśli także toksyczne relacje, które przynoszą cierpienie i zamieszanie.

Nasza podstawowa potrzeba, pozwalająca nam dobrze funkcjonować, to zdrowe i spokojne otoczenie w każdym możliwym wymiarze. Prawdziwe przyjaźnie, choć nieliczne, muszą być silne; nasze zaufanie nie należy się każdemu tylko dlatego, że był dla nas miły: zacznijmy odróżniać prawdziwych przyjaciół od znajomych.

Zakończmy relacje, które donikąd nas nie prowadzą, dajmy sobie spokój z obojętnymi i zajętymi partnerami, z kłamcami i krętaczami, z wiecznymi dziećmi: nasze serce darujmy tym, którzy potraktują je z uwagą, szacunkiem i troską.

Wielu rzeczy w życiu nie możemy kontrolować, jesteśmy jednak odpowiedzialni za nasze samopoczucie. Moja rada brzmi następująco: unikajcie brutalnych obrazów, zwłaszcza przed snem; wyłączcie dźwięk w reklamach, które niepotrzebnie zapychają wam głowę; słuchajcie muzyki, która was relaksuje; miejcie jak najwięcej kontaktu z naturą, medytujcie, praktykujcie jogę, chodźcie na spacery. Róbcie wszystko, co możliwe, by wasze życie było jak najlepsze.

Inni spełniają swoje zachcianki, nie oglądając się na resztę (palą, głośno rozmawiają przez telefon w pociągu, wyłączają klimatyzację, kiedy wszyscy są spoceni, przepychają się w kolejce…), a choć nam takie zachowanie wydaje się niepojęte ze względu na nasz szacunek do innych, stopniowo uczmy się jednak egzekwować także nasze prawa. Poprośmy o zmianę stolika w restauracji, kiedy sadzają nas zbyt blisko toalety, otwórzmy okno w biurze, kiedy nie da się oddychać, powiedzmy przyjaciołom, że idziemy spać, kiedy czujemy się zmęczeni, nawet jeśli wieczór nie dobiegł jeszcze końca.

Stwórzmy sobie kwiecisty ogród, w którym jest nam dobrze, gdzie rządzi harmonia, a cisza jest święta.

Poprośmy tych, którzy z nami mieszkają, o pomoc w porządkowaniu domu, o zachowanie ciszy w określonych porach. Ustanówmy precyzyjne zasady i domagajmy się ich respektowania. Nie wstydźmy się naszej potrzeby harmonii, chociaż innym łatwiej się żyje w chaosie.

Już wystarczająco się wysililiśmy, i by dostosować się do świata, straciliśmy na to energię i zdrowie; teraz musimy chronić je ze wszystkich sił.

Wysoko wrażliwi i miłość

Oto jesteśmy.

Przed nami najtrudniejsza część.

Może to właśnie miłość jest siłą napędową, która wprawia nas w ruch, motywuje i niszczy.

Na jej temat powstały miliony książek, filmów i piosenek i wydaje się, że wszystkie mówią o ludziach wysoko wrażliwych!

Jeśli zazwyczaj czujemy zbyt dużo, to kiedy jesteśmy zakochani, wszystko, co nas otacza, staje się jeszcze bardziej intensywne, a szczęście i euforia są tak silne, że lądujemy w innym świecie.

W świecie, w którym chcielibyśmy spędzić resztę życia.

Szybko jednak pojawia się niezrozumienie, coś nam się nie podoba, kłótnie, wątpliwości, podejrzenia – i oto skończył się miesiąc miodowy.

Historia miłosna może być ryzykowną przygodą dla każdego, jednak dla nas – tak delikatnych, przerażonych wizją cierpienia, z burzliwą przeszłością za plecami – może być wyzwaniem niczym sport ekstremalny.

Mamy ogromną potrzebę otrzymywania miłości, ale też, przede wszystkim, dawania jej. Jako że miłość nigdy nie była dla nas darmowa

i często spotykają nas nadużycia, wierzymy, że wszystko jest w porządku, choć jest wręcz odwrotnie.

Jeśli już od dzieciństwa wychowywano nas w miłości, czułości i szacunku dla siebie samych i dla innych ludzi, jest bardzo prawdopodobne, że nasze życie uczuciowe będzie pogodne i harmonijne mimo naszego usposobienia, ponieważ wybierzemy szacunek i równowagę; jeśli jednak dorastaliśmy w niestabilnych i dysfunkcyjnych rodzinach, istnieje duże prawdopodobieństwo, że nasze związki zawsze były i będą trudne.

Na przykład trauma opuszczenia to jeden z najtrudniejszych do okiełznania potworów. Może być spowodowana odejściem jednego z rodziców w dzieciństwie albo ich burzliwym rozwodem, który zmusił nas, byśmy zbyt wcześnie dorośli, sprawiając wręcz, że czuliśmy się odpowiedzialni za to, co się wydarzyło, i za wściekłość oraz smutek naszych rodziców. Hiperwrażliwe, inteligentne i przenikliwe dziecko może mieć poczucie winy, że nie było wystarczająco dobre lub zdolne, by utrzymać rodzinę w całości.

Kiedy dorastamy, wszystkie nieprzepracowane i zastygłe w dzieciństwie traumy projektujemy na nasze relacje, a lęk przed utratą tego, kogo kochamy, sprawia, że wystawiamy partnera na próbę, a nawet prowokujemy go, żeby sprawdzić, czy z nami zostanie.

Skopiemy go metaforycznie, żeby sprawdzić jego wytrzymałość, będziemy go nękać na różne sposoby naszą zazdrością i gniewem, okazując mniej zaangażowania niż trzeba, dręcząc go irytacją i nieoczekiwanymi wahaniami nastroju.

To nasza reakcja na strach.

Na strach przed kolejnym opuszczeniem, które uważamy za nieuniknione.

Robiłam tak wielokrotnie i nieświadomie: widziałam potwory tam, gdzie ich nie było, a nie dostrzegałam tych istniejących.

Wiązałam się z mężczyznami, którzy mieli mi do zaoferowania jedynie okruszki. Działo się tak, bo dobrze znałam poczucie odrzucenia i pogardy, ale nie wiedziałam, jak poruszać się w zdrowej relacji, i wiecznie spodziewałam się najgorszego, tym samym nieodwracalnie ją niszcząc.

Chciałabym wyjaśnić jedną rzecz: miłość zawsze jest skomplikowana, zwłaszcza dla tych, którzy mieli trudne dzieciństwo, nawet jeśli nie są wysoko wrażliwi.

Nam jest o tyle trudniej, że każdą emocję odczuwamy w sposób intensywny i ekstremalny, a to sprawia, że włączają się nam mechanizmy obronne i zbytnio przywiązujemy się do partnera, przytłaczając go naszą uwagą i dusząc ciągłym pragnieniem bliskości. Albo wręcz przeciwnie: chęć uniknięcia wszelkiego cierpienia prowadzi nas do „uczuciowej anestezji” i umyślnego unikania wszelkich ważnych więzi.

Albo stapiamy się z drugą osobą, albo stajemy się niedostępni.

Co możemy zatem zrobić, by żyć w zdrowym związku?

Nauczyć się nie bagatelizować swoich uczuć, wyrażać emocje, a przede wszystkim być sami. Jeśli będziemy rzucać się w ramiona każdej osoby, która okazała nam cień zainteresowania, możemy być pewni, że wylądujemy w jaskini wilka przebranego za babuleńkę.

To proste równanie.

Nam, kobietom, zdarza się to zwłaszcza wtedy, gdy od dawna z nikim się nie spotykałyśmy, a zaniepokojone koleżanki powtarzają zdania w rodzaju: „Jesteś zbyt wymagająca” lub „Jak będziesz tak dalej czekać, wylądujesz w przytułku”. Tym samym potwierdzają, że powinnyśmy zadowolić się kimkolwiek, kto zgodzi się z nami spotykać. To straszliwa pułapka.

To my i tylko my mamy prawo wybierać, nie zadowalając się byle czym.

Nie robimy tak, gdy chodzi o podpaski albo podkład do twarzy, czemu więc miałybyśmy zadowalać się byle jakim mężczyzną?

Podążanie za radą „umów się z kimś, byle się umówić” może przynieść relaks i przyjemność lewej półkuli, ale nie sprawdza się w przypadku hiperwrażliwych; my w żadnym wypadku nie możemy wylądować w ramionach byle kogo.

Pamiętajmy też, że istnieje ogromne ryzyko trafienia na narcyza.

Przyciągamy ich jak magnes właśnie ze względu na naszą skłonność do empatii, zrozumienia i bezgranicznego dawania; oni będą nas wysysać i wyżymać, aż nic z nas nie zostanie, a wtedy znajdą sobie kolejną ofiarę.

Użyjmy naszego szóstego zmysłu, żeby ich rozpoznać. Zapewniam was, że jesteśmy do tego zdolne: to ci, którzy niewiele dają, którzy nas obwiniają, manipulują nami, którzy nas wychwalają, by po chwili upokorzyć, którzy muszą być wciąż w centrum wszechświata i nie wahają się, żeby nas zdradzić z pierwszą lepszą, a zaraz potem wrócić z przeprosinami. A na koniec zniknąć.

Pewnie zdarzyło się wam to przynajmniej raz; to dość normalne, ale nie jesteśmy przeklęte: tak jak przyciągamy zło, przyciągamy też dobro.

Nie powinnyśmy jednak nigdy znajdować się w „rozpaczliwej” sytuacji: jeśli czujemy desperacką potrzebę relacji, to oznacza, że zbliża się niebezpieczeństwo, bo będziemy wybierać bezmyślnie, a więc zapewne źle.

Kiedy mówię, że powinniśmy nauczyć się być sami, mam na myśli uzyskanie osobistej równowagi, która sprawia, że otwieramy się na nowy związek dopiero wtedy, kiedy naprawdę warto.

Samotność (nie izolacja), która jest nam absolutnie niezbędna także wtedy, kiedy jesteśmy w związku, to stan potrzebny, by osiągnąć psychofizyczną równowagę, i miara naszej siły.

Ekonomiczna i emocjonalna niezależność stanowią podstawę naszego poczucia własnej wartości, ponieważ w każdej chwili musimy móc liczyć na siebie ze świadomością, że niczego nam nie zabraknie.

Umiejętność utrzymania się na własnych nogach to fundamentalny wymóg, byśmy mogli rozpocząć jakikolwiek poważny związek. Kiedy jedna osoba wisi na drugiej, niechybnie ściągnie ją na dno.

Jeśli jednak udało nam się już znaleźć relację, której chcemy dać szansę, i zdajemy sobie sprawę, że zamiast przyjmować miłość i czułość, wciąż je odrzucamy, możemy mieć pewność, że do gry wkroczył, jak zwykle, Obrońca-Prześladowca, który ze wszystkich sił powstrzymuje nas przed odczuwaniem radości, byle uchronić nas przed potencjalnym bólem.

Jego głos ostrzega przed niebezpieczeństwem, stresuje jeszcze bardziej niż zazwyczaj, każe zachować hiperczujność w oczekiwaniu na katastrofę: jego intencje są z pewnością słuszne, ale teraz już wiemy, że jego dyktat stanowi dla nas tylko przeszkodę, a my powinniśmy zawierzyć przede wszystkim naszej intuicji.

Kiedy zdajemy sobie sprawę, że coś wymyka się naszej kontroli, i włącza się nasz alarm, musimy nauczyć się spokojnie informować o tym partnera.

Musimy pomóc mu zrozumieć, co się z nami dzieje, bo nie jesteśmy przecież szaleńcami, ale kiedy zamiast wyjaśnienia rzucamy słuchawką lub na kilka dni znikamy, zachowujemy się jak szaleńcy.

Uważam, że powinniśmy poinformować osobę, z którą spotykamy się od niedawna, o naszej hiperwrażliwości: wyjaśnić jej, że jesteśmy kruchymi przedmiotami, z którymi należy postępować ostrożnie i uważnie.

By móc funkcjonować w związku, potrzebujemy jasności, spokoju i zaufania: jeśli druga osoba traktuje nas poważnie, to podstawy, od których możemy zacząć.

Uwierzcie, że wszystkie te historie, które zaczynają się od banalnych stwierdzeń w rodzaju: „Musimy się rozstać, ale nie wiem, jak mu o tym powiedzieć” czy „Wiesz, to skomplikowane”, albo te, w których „wielka miłość” znika na weekend pod byle pretekstem, nie są dla nas. Nie dalibyśmy sobie z nimi rady i ugrzęźlibyśmy w jednej chwili.

Wiecie, jak trudno jest nam „zamknąć temat”: koniec związku, choćby u samego zarania, zawsze jest dla nas porażką, sprawia nam ból, zmienia się w otwartą ranę. Słowem: zapomnienie o nim zajmuje nam wieki. W głębi zostaje jednak straszliwy, nieznośny ból, który drażni naszą duszę jak odłamek szkła, i to właśnie przed tym bólem próbuje nas uchronić podświadomość.

Kochamy mocno i ekstremalnie, co może zdezorientować tego, kto nie jest na taką miłość przygotowany, ale to właśnie z tego powodu ludzie normalnie wrażliwi często kochają hiperwrażliwych: znajdują w nas liczne cenne zalety, takie jak poświęcenie, wrażliwość i inteligencja. Niestety, niczym rasowe koty, jesteśmy też znacznie wrażliwsi i bardziej wymagający od zwykłych kotów.

Kiedy nauczymy się dobrze czuć sami ze sobą i staniemy się dość odważni, by wejść w związek, wyjaśnijmy partnerowi, jacy jesteśmy.

Szybko zrozumiemy, czy jest nas w stanie wesprzeć, czy ma chęć się zaangażować, czy też może nic go nie obchodzimy albo nic nie zrozumiał.

Jeśli przyjmie naszą szczerość bez strachu i się nie wycofa, oznacza to, że właśnie położyliśmy ważny fundament naszej relacji, bo kiedy dojdzie do nieporozumienia (a dojdzie do niego bardzo szybko!), on czy ona od razu zrozumie, o czym mówiliśmy wcześniej, i będzie naszym lustrem, stawiając nas naprzeciw naszych lęków i pstrykając palcami, by obudzić nas z hipnozy. Powie nam, że damy sobie radę, że wszystko będzie dobrze.

To wsparcie nie może jednak stanowić wymówki, by nie iść naprzód.

Przeciwnie: pomoc tego, kto nas kocha, jest fundamentalna dla naszego rozwoju, musimy jednak chcieć pracować nad sobą, mieć odwagę, by zmierzyć się ze strachem, który rodzi się z niezrozumienia kodów, z porzucenia i z przeszłych doświadczeń, i spróbować zrobić krok naprzód, przyjąć wyciągniętą do nas dłoń.

Kiedy poczujemy się zagubieni, niepewni, zazdrośni i wściekli, zatrzymajmy się, by spróbować zrozumieć, co się pod tym kryje, co wywołało w nas tę reakcję i skąd się ona wzięła. Czy czuliśmy się zaniedbani? Czy mieliśmy powód, by tak się czuć? Czy partner powiedział coś niemiłego? Ukrył przed nami coś, co teraz rodzi w nas wątpliwości co do niego?

Ważne, by zrozumieć powód naszego złego samopoczucia, i wyjaśnić je w sposób asertywny, nie oskarżając od razu partnera (co jest najlepszym sposobem, by wywołać piekło nieporozumień), lecz zaczynając od swoich emocji.

„Poczułam się odsunięta na boczny tor". „Miałem wrażenie, że ty…". „Nie zrozumiałam". „Zrobiło mi się przykro, kiedy to powiedziałaś".

Osoba u naszego boku nie jest oczywiście odpowiedzialna za cierpienie z czasów dzieciństwa, ma jednak obowiązek okazywać nam szacunek, nie lekceważąc naszego stanu, ale starając się wytłumaczyć nam, że robimy z igły widły.

Kiedy, na przykład, ktoś w dyskusji ze mną podnosi głos, sprawia, że kończę rozmowę, nim ta się jeszcze zaczęła. Niektórzy z moich przyjaciół uważają, że to normalny sposób komunikacji, i nie rozumieją, czemu się obrażam. Ja jednak wiem, że nie mogę funkcjonować w relacji z kimś, kto podczas dyskusji krzyczy albo mówi do mnie w złości; uznaję go za zagrożenie i boję się go, więc choćby miał wiele zalet, zostaje

zdyskwalifikowany, gdyż brakuje mu tych trzech, które są nieodzowne (szacunku, szacunku, szacunku).

Jest jednak prawdopodobne, że historia bez przyszłości przekształci się w piękną przyjaźń: pamiętajmy, że bardzo potrzebujemy wskazówek osób normalnie wrażliwych, by poruszać się w ich świecie.

Wiele relacji między hiper- i normalnie wrażliwymi nie funkcjonuje dobrze, bo to nieustanne negocjacje między różnymi sposobami życia i pojmowania świata (jeden spokojny, wymagający ciszy, drugi żądny bodźców; jeden niezwykle wrażliwy, drugi znacznie bardziej odporny na ciosy; jeden empatyczny, a drugi o wiele bardziej zdystansowany), stanowią jednak znakomitą szansę na rozwój, kiedy obie strony poznają się i szanują.

Bez wątpienia najlepsze związki to te zawiązujące się pomiędzy wysoko wrażliwymi, bo w nich realizuje się pełne zjednoczenie emocji i rytmów, których nie trzeba sobie wyjaśniać. To samo poczucie humoru, tempo życia, gust, poważne dyskusje czynią taki typ pary idealną z punktu widzenia porozumienia dusz. Jedyne ryzyko jest takie, że powstanie związek symbiotyczny, w którym partnerzy wystarczą sobie nawzajem i będą „we dwoje przeciwko światu”.

Najważniejsze, by rządziły harmonia i szacunek, a kiedy człowiek jest szczęśliwy, moim zdaniem nie powinien zbyt dużo zastanawiać się nad przyczynami tego szczęścia!

Właściwa dla nas relacja to ta, która sprawia, że czujemy się dobrze, pogodzeni ze sobą i zadowoleni z przebywania z drugim człowiekiem, a kiedy ją znajdziemy, poczujemy to od razu. Nie będzie trzeba szukać daleko.

Mój szczęśliwie żonaty przyjaciel powiedział mi kiedyś: „Wiesz, Fede, dla mnie miłość to kwestia losowa: jeśli się do ciebie uśmiechnie, to dobrze, jeśli się na ciebie wypnie – to nie!”.

> – Czegoś ważnego się jednak nauczyłem.
> – Czego?
> – Wyładowywania.
> – To znaczy?
> – Nie zmieniam już każdej dyskusji w walkę o dominację. Nie sądzę, by ten, kto jest gotów się poddać, był słabszy. Przeciwnie: jest mądry. Jedyne pary wokół mnie, które przetrwały, to te, w której jedna z osób, wszystko jedno która, potrafi zrobić krok w tył. Dzięki temu znajduje się o krok do przodu.
>
> **Z filmu *Dobrze się kłamie w miłym towarzystwie*, 2016**

Przyciągasz to, czym jesteś, a nie to, czego pragniesz

Ludzie, których spotykamy i z którymi wchodzimy w relacje, nie są przypadkowi, lecz odzwierciedlają to, kim jesteśmy w tym konkretnym momencie naszego życia.

Odsyłają nas do obrazu naszego wewnętrznego rozwoju, więc kiedy narzekamy, mówiąc: „Ciągle takich spotykam”, nie oznacza to, że mamy w sobie wykrywacz metali. Przyciągamy to, kim sami jesteśmy, i to, na co wydaje nam się, że zasługujemy.

Wiem, że będziecie kręcić nosem na to stwierdzenie, bo znacznie wygodniej byłoby móc obwinić za wszystko zły los. Los nie ma z tym jednak nic wspólnego, po prostu musimy odrabiać tę samą lekcję tak długo, póki się jej nie nauczymy.

Jeśli jestem bardzo niepewna, stanę się łatwym łupem dla narcyza lub manipulatora; jeśli uznam, że nie zasługuję na zdrową miłość, znajdę taką, której się spodziewam; jeśli stwierdzę, że inni są ode mnie lepsi, zawsze

stanę o stopień niżej od nich. To wszystko kwestia instynktu: nie ma takich masek, które mogłyby to ukryć; bardzo szybko zostaniemy przyłapani.

Przeglądamy się w oczach innych ludzi i nieświadomie przyciągamy to, co chcemy odrzucić.

Krytykujemy i odrzucamy w innych to, co krytykujemy i odrzucamy w nas samych; to lekcja, którą możemy wyciągnąć z naszych przeszłych doświadczeń.

Podświadomość to tajemnicza i niezrozumiała bestia, która działa potajemnie, a jeśli jej na to pozwolimy, poddamy się „przeznaczeniu", nie rozumiejąc, czemu przydarzają się nam pewne rzeczy.

Czy zdarzyło się wam kiedyś uznać kogoś za nieznośnego, bo robi lub mówi rzeczy, które w głębi duszy chcielibyście zrobić lub powiedzieć wy? Albo krytykować bez przerwy waszego partnera, oskarżając go o coś, co, jak się obawiacie, jest raczej waszą domeną?

Inni ludzie są naszym papierkiem lakmusowym, naszą miarką. Kiedy się rozwijamy, wraz z nami rozwija się nasz świat wewnętrzny i zewnętrzny; widzimy to, kiedy zostajemy obdarzeni społecznym uznaniem, a nasze prywatne i zawodowe relacje ulegają poprawie. Jeśli jednak wciąż będziemy zachowywać się po staremu, nasz świat wciąż będzie wyglądał tak samo i wciąż będziemy spotykać jeden typ ludzi.

Mamy w rękach ogromną moc. Problemem jest lęk przed wejrzeniem wewnątrz siebie i zobaczeniem tego, co nam się nie podoba, co chcielibyśmy odrzucić.

Sądzimy, że jesteśmy idealni, uczciwi, pełni szacunku, ale nie zauważamy dziesiątek małych niedopatrzeń i egoistycznych zachowań, które są naszym udziałem każdego dnia, kiedy nie odbieramy telefonu, plotkujemy, spędzamy wiele godzin w mediach społecznościowych, studiując cudze życie…

Nikt nie jest doskonały, my też nie, choć jesteśmy empatyczni i wrażliwi.

Im bardziej będziemy pogodzeni sami ze sobą, im szybciej zaakceptujemy to, kim dziś jesteśmy jako wynik całego naszego życia, biorąc odpowiedzialność za to, co możemy zmienić, ale nie za to, co przecierpieliśmy i co nam zrobiono w dzieciństwie, tym szybciej zaprzyjaźnimy się z samymi sobą i ze światem wokół.

Od razu zdamy sobie z tego sprawę.

Pewne znane porzekadło głosi: „Jeśli chcesz coś zmienić, zacznij od siebie”.

To ważna prawda.

Chcąc przyciągnąć to, czego pragniemy, musimy się tym „stać”, nie czekając, aż samo się pojawi jak w bożonarodzeniowej komedii.

Musimy ciężko pracować nad sobą, żeby nauczyć serce dawać i brać, niekoniecznie spodziewając się czegoś w zamian.

Uwaga: nie mówię teraz o chorych, nieharmonijnych relacjach, w których jedna osoba (ta wysoko wrażliwa) daje, a ta druga tylko bierze.

Przeciwnie: to taki typ relacji, który przestaniemy przyciągać lub przynajmniej zaczniemy zauważać na tyle wcześnie, żeby wziąć nogi za pas i uciekać, kiedy już zagoi się rana odrzucenia i rozstania.

Dążenie do zdrowych emocji to pierwszy krok na drodze do życia pełnego spokoju i harmonii.

By żyć tak, jak naprawdę pragniemy, powinniśmy uwolnić się od wampirów energetycznych, przestać dążyć do autodestrukcji, nauczyć się stać na własnych nogach, bez zawstydzenia doceniać to, co robimy, wyrażać emocje w chwili, w której je czujemy, mówić nie.

Nie warto wypowiadać swoich pragnień na widok spadającej gwiazdy. Do mety zaprowadzą nas za to z pewnością kolejne małe kroczki.

Aktywne słuchanie pozwala załagodzić konflikty

Rzadko jeden z dwojga rywali w dyskusji zgadza się, by ustąpić lub przyznać rację drugiemu, niezależnie od tego, czy mówimy o osobach hiperwrażliwych czy nie.

My jesteśmy jednak szczególnie wrażliwi i wystarczy nam chwila lub jedno nieodpowiednie słowo, by zakończyć związek, przyjaźń czy relację zawodową.

Odczytując często myśli drugiej osoby, pewni, że wszystko już wiemy, postanawiamy dłużej jej nie słuchać: już nas rozczarowała i pragniemy tylko zniknąć i przetrawić to, co się wydarzyło, przekonani, że mamy rację.

Kiedy dwie osoby nie słuchają się nawzajem, bardzo często to właśnie ta hiperwrażliwa okazuje się uparta jak osioł. Przytłoczona swoimi emocjami i ponad wszystko nienawidząca konfliktów, nie rusza się z miejsca, bo nie może się doczekać końca kłótni.

I robi to złośliwie.

Psycholog Ted Zeff utrzymuje, że aktywne słuchanie drugiej osoby pozwala rozwiązywać konflikty, i proponuje mały eksperyment.

Następnym razem, kiedy będziecie zaangażowani w jakąś dyskusję, spróbujcie przez pięć minut skupić się na rozmówcy, nie odzywając się, nie przerywając mu, nie wyrażając swojej opinii.

Spróbujcie po prostu pojąć i przeformułować w sposób pełen miłości uczucia i treść tego, co mówi druga osoba. Dostrzec najgłębsze potrzeby,

które wyraża, i wszystko, co kryje się w jej słowach.

Może się to wydawać niemożliwe, bo wymaga się od nas nie tylko pozbycia się gniewu, ale też postawienia się na miejscu człowieka, z którym wcale się nie zgadzamy. Ważna relacja jest jednak warta pięciu minut, a takie ćwiczenie nic nie kosztuje.

„Chcesz powiedzieć, że chciałbyś…”, „Wolałbyś zatem, żebym zauważała, że…”, „Jeśli dobrze rozumiem, nie podoba ci się, że…” to czarodziejskie zdania, które natychmiast zmienią bieg dyskusji.

Rozmówca poczuje się wysłuchany, przestanie nas przeklinać, zmieni ton, a w konsekwencji, na nasze wyraźne żądanie, zacznie odpowiadać na nasze prośby.

Problem z konfliktami polega na tym, że żadna ze stron nie chce wyjść drugiej naprzeciw, ponieważ uważa, że tylko ona została urażona i pozostaje niezrozumiana, i żąda natychmiastowych przeprosin i hołdów; druga strona oczywiście ma wszelkie powody, by czuć się równie obrażoną.

Złość i emocje prowadzą do katastrofy. Wszyscy dobrze o tym wiemy.

Mnie samej niesamowicie trudno jest nabrać dystansu do wszystkich moich kodeksów postępowania i zachowania.

Oceniam i wyrabiam sobie opinie na temat wszystkiego, co wiem, na podstawie własnych wzorców i myśli, tyle że później zdaję sobie sprawę, że wszystko nieustannie przepływa i się zmienia, poczynając od moich myśli, ponieważ zmiana to zasada rządząca całym życiem.

To tylko myśli, nie więcej niż para wodna.

Wielka szkoda tracić w imię głupich zasad ludzi, którzy byli dla nas ważni.

Może to banał, ale miłość do siebie samych oznacza miłość do świata.

Łatwo powiedzieć, w praktyce okazuje się to jednak niezwykle żmudne, jako że jesteśmy gotowi pokochać wszystkich, ale tylko na własnych

warunkach.

Spróbujmy przynajmniej się postarać dla tych, których naprawdę kochamy.

Pracujmy nad tym, by chronić relację i rozwiązywać te konflikty, których pewnego dnia pożałujemy, odkrywając być może, że zbyt późno zdobyliśmy się na przeprosiny.

Jak nie zatracić się w drugiej osobie

Podstawowym problemem jest dla nas zachowanie równowagi: obrona własnych opinii, kiedy naszą bronią jest niezbyt silna osobowość i wrodzona niechęć do konfliktów, często prowadzi nas do udziału w dyskusjach, których wolelibyśmy nie inicjować; czasem kiedy nie udaje nam się wyrazić swojego zdania, przejmujemy cudzą opinię, tylko dlatego że bywa lepiej uzasadniona lub głośniej wypowiedziana.

Czujemy się wtedy skonfundowani, oszołomieni i malutcy, jakby krzyczał na nas i groził nam dorosły, a nam nie pozostało nic więcej, jak tylko ugiąć się, by nie zostać ukaranym. Pamiętajmy też, że jesteśmy magnesem dla arogantów, i to nie przypadek, że nas wybierają sobie na ofiary.

Jednak także wtedy, kiedy nie jesteśmy uwikłani w dyskusje o polityce, piłce nożnej i najnowszej filmowej premierze, często mamy tendencję do zlewania się z drugą osobą, zwłaszcza gdy ta jest sympatyczna i wrażliwa.

Radość i ciepło, które uwalniają się podczas spotkania z kimś, kto sprawia, że czujemy się mile widziani i akceptowani, są tak wielkie, że aby je jak najdłużej odczuwać, zlewamy się z drugim człowiekiem, dzieląc jego gusta, wartości i uprzedzenia.

Wydaje nam się, że znamy tę osobę od wieków, możemy jej słuchać godzinami, chcielibyśmy ją adoptować i trzymać zawsze przy sobie. I jesteśmy straceni.

Nie mamy już własnych granic, podniecamy się, kiedy odkrywamy wspólne doświadczenia, a kiedy nie pasują do siebie idealnie, jesteśmy gotowi modyfikować swoje wspomnienia i omijać szczegóły, które mogłyby zakłócić tę niezwykłą zgodność.

Kiedy wołamy: „Mnie też się to przydarzyło!” albo „Jacy jesteśmy podobni!”, sygnalizujemy nie tylko przyjemną wspólnotowość, ale też desperackie pragnienie, by poczuć się częścią całości, co zdarza nam się niezwykle rzadko.

Jednak ledwie nasz partner zdystansuje się od tej identyfikacji, znów czujemy chłód, jest nam bardzo przykro i wyczuwamy zdradę.

W obu przypadkach nie udało się nam pozostać sobą, lecz zaczęliśmy uciekać, a uciekając, pogubiliśmy kawałki siebie.

Nas, wrażliwe dusze o chwiejnych granicach, czeka bardzo trudny trening.

Musimy często w trakcie rozmowy zadawać sobie pytania: „Gdzie teraz jestem?”, „Wyrażam swoje czy cudze myśli?”, „Czy powinnam nalegać, czy tylko uśmiechnąć się i dać spokój?”.

Możliwie jak najczęstsze praktykowanie podobnego ćwiczenia osadza nas w teraźniejszości – tylko w niej możemy działać.

Oddychanie i nawiązywanie kontaktu z naszym ciałem ściąga nas z powrotem do wymiaru tu i teraz, budzi nas z transu, pozwala nam odzyskać kontrolę i moc. Tyle że czym innym jest wykonywanie tego ćwiczenia we własnym ulubionym fotelu podczas głębokiej relaksacji albo medytacji, a czym innym – w samym środku jakiejś emocji, czy to pozytywnej reakcji na bliskość, czy negatywnej – na konflikt.

Koniecznie musimy nauczyć się wykonywać je, kiedy siedzimy w restauracji, stoimy podczas firmowej kolacji czy opieramy się o kominek w trakcie świątecznego obiadu.

Gdziekolwiek byśmy nie byli, musimy umieć odzyskać kontrolę nad naszym umysłem, powtarzając sobie: „Ja nie jestem nim/nią, jestem sobą, to mój oddech, to moje ciało, moje nogi, moje ręce, moje stopy dotykają ziemi, moja pupa dotyka kanapy, moje plecy opierają się o ścianę…”.

Powróćmy na ziemię, poczujmy, kim jesteśmy, nie musimy ani podobać się wszystkim, ani czynić sobie z nich wrogów, tylko być sobą: jeśli się zgadzamy, to się zgadzamy, a jeśli nie – nie ma co zapędzać się w ślepy zaułek polemiki. Zależnie od tego, kogo mamy przed sobą, możemy po prostu uprzejmie się sprzeciwić, motywując swoje racje (na szczęście większość ludzi przyjmuje niezgodę bez złości!), a kiedy sytuacja staje się niebezpieczna, po prostu dać sobie spokój. Lepiej zostać zapamiętanym jako ktoś nieśmiały niż jako bohater wściekłej kłótni na weselu kuzynki.

Spróbujmy trzymać się z boku i obserwować, tym razem jednak bądźmy obecni, świadomi i pełni miłości; nie ma potrzeby, byśmy dużo mówili czy też byśmy zachowywali się aspołecznie. Po prostu nie próbujmy ani podobać się wszystkim za wszelką cenę, ani zgrywać ofiary i usuwać się na bok, przekonani, że nigdy nikt nas nie polubi.

Stowarzyszenie umarłych poetów (kiedy świat nie współpracuje)

Wydaje się nam, że mówimy klarownym językiem, operując oczywistymi pojęciami takimi jak empatia, uczucia, wrażenia czy emocjonalność.

Jesteśmy przekonani, że inni ludzie doskonale rozumieją, kiedy tłumaczymy im, dlaczego postanowiliśmy zakończyć związek, chociaż nie było po temu dramatycznych powodów; dlaczego zdecydowaliśmy się na zmianę pracy mimo wysokiej pensji, bo otoczenie stało się dla nas nieznośne; dlaczego nie mamy ochoty wyjść na imprezę w sylwestra, bo nie lubimy zamieszania albo dlatego, że postanowiliśmy przestać pić (tak, wszystkie te przykłady znam z autopsji!).

Jesteśmy przekonani, że rozmówca doskonale nas rozumie i zaraz powie: „Znakomicie, jestem z ciebie dumny, to musiało być trudne, jesteś świetna!”.

Niestety to się prawie nigdy nie zdarza.

Zostajemy zarzuceni lawiną znaków zapytania, wytrzeszczonych oczu i chóralnym: „Zwariowałaś?”, zwłaszcza podczas rozmów z rodziną. W takiej chwili najważniejsza sprawa to zostać wreszcie zrozumianym, bo nasze rozmowy wyglądają tak, odkąd skończyliśmy siedem lat, a teraz, silni naszą dojrzałością, wierzymy, że w końcu uda nam się wyjaśnić, o co nam chodzi.

Do jasnej cholery, jesteśmy dorośli i mówimy przecież tym samym językiem, prawda?

Nieprawda.

Wcale nie.

To prawda, jesteśmy dorośli, ale mówimy dwoma różnymi językami. Jeden składa się z kolorów, świateł i dźwięków, drugi zaś z liter, kształtów i symboli.

Jeden z odcieni, gradacji i sugestii, drugi ze słów i liczb.

Ponieważ jesteśmy mniejszością, wydaje nam się, że nikt nas nie rozumie. „Tak, tak” – mówią, jednak w ich spojrzeniu i komentarzach

dostrzegamy nie tylko brak zrozumienia, ale też przekonanie, że jesteśmy nienormalni albo co najmniej dziwni.

Dzieje się tak, ponieważ normalnie myślący potrzebuje konkretnego, prostego i szybkiego rozwiązania problemu, które dałoby się podsumować jednym zdaniem, dlatego też nie potrafi zaakceptować wyjaśnienia stworzonego z „zawiedzionych nadziei", „wielkich pragnień" czy „poczucia niezadowolenia", ale koniecznie musi znaleźć dla sprawy właściwą szufladkę: zdrada, zwolnienie z pracy, depresja.

I pod jednym z tych haseł przekaże ją innym!

Frustracja rośnie, czujemy się samotni, jakbyśmy krzyczeli wniebogłosy w pokoju ze szkła.

Nikt nas nie słyszy, a my się boimy, zwłaszcza jeśli jest nam trudno, a wszyscy to lekceważą.

Często nie rozumieją mnie nie tylko najukochańsze osoby, ale nawet psychologowie.

W takim momencie, by nie dać się przytłoczyć cierpieniu, bardzo ważne jest uświadomienie sobie, że naprawdę mówimy w innym języku, że nie ma sensu nalegać.

To niepotrzebne i frustrujące; nie mamy wyboru i musimy pohamować gniew.

Radzę wam wycofać się i wybrać łatwiejszą drogę – przyjąć ich język. Doskonale go znamy, choć używamy rzadko.

„Rozstaliśmy się, bo miłość między nami się skończyła". „Zmieniłam pracę, bo dostałam lepszą propozycję". „Nie piję, bo biorę antybiotyki". „Muszę iść wcześnie spać, bo jutro rano jestem umówiona".

Szybko, łatwo, bezboleśnie.

Długaśne wyjaśnienia, zawracania głowy, niekończące się opowieści i cały nasz barwny świat złożony z sugestii, marzeń i ideałów zachowajmy

dla tych, którzy będą to w stanie zrozumieć.

Zostawmy to dla naszego osobistego kręgu umarłych poetów złożonego z niezrozumianych artystów, nerdów, outsiderów, pechowców, ekscentryków, naszej duchowej rodziny, której wystarczy spojrzenie, by zrozumieć, o co nam chodzi. Zamiast żyć w getcie, stańmy się częścią sekretnego stowarzyszenia: to duża różnica.

Zamiast być wykluczonymi ze światowego kręgu, zacznijmy być snobistyczni jak masoni, elitarni jak członkowie Mensy, stwórzmy swój własny Klub Pickwicka, w którym będziemy mogli folgować sobie i być sobą.

Zamiast czuć się uwięzieni w zoo, jakim jest życie, zacznijmy myśleć, że kraty chronią nas przed agresją z zewnątrz i że znajdujemy się w nim, bo jesteśmy wyjątkowi.

Myślmy o sobie jako o osobach szczególnych, empatycznych, wyjątkowych, a nawet magicznych – bo czemu nie?

70–80 procent ludzi nas nie rozumie, ale reszta już tak, a to wcale niemało.

Poza tym problem z komunikacją nie dotyczy tylko nas, wysoko wrażliwych, ale wszystkich istot ludzkich.

Spójrzcie na poniższy schemat i odetchnijcie z ulgą.

GÓRA LODOWA KOMUNIKACJI
100 procent: to, co chcemy powiedzieć
70 procent: to, co mówimy
50 procent: to, co słyszy nasz rozmówca
30 procent: to, co przyjmuje nasz rozmówca
20 procent: to, co zapamięta nasz rozmówca

E. Spalletta, F. Germano,
Microcounseling e Microcoaching

Walcz z niechęcią do zmiany

Wszyscy chcielibyśmy coś zmienić w naszym życiu, a my szczególnie: chcielibyśmy być inni, milsi i kochani, szczęśliwsi, mniej smutni, lżejsi i mniej wysoko wrażliwi.

Kiedy jednak nadchodzi czas wprowadzenia zmiany, stajemy się jak koty, które podchodzą do wody i zaraz odskakują.

Wszyscy tak robimy, bo zmiana jest trudna i budzi strach, skoro nie wiemy, co jest za drzwiami.

Każdy zły nawyk, choć szkodliwy, przynosi pewność, należy do strefy komfortu, która może być niewygodna i zimna, ale jest znajoma, a my nie

potrafimy mierzyć się z nieznanym.

Nie chcę po raz kolejny wspominać o zwyczajach, które szkodzą naszemu zdrowiu fizycznemu, bo dobrze je już znamy (nudy, nudy, nudy), ale o złych nawykach emocjonalnych, które nas więżą i nie pozwalają nam na wprowadzenie zmiany.

Mawia się czasem: „Rób, co zawsze robiłeś, a otrzymasz, co zawsze otrzymywałeś” i chociaż nieszczególnie lubię banalne hasła, muszę przyznać, że to ma sens.

Jeśli przez całe życie zarzucaliśmy na ramiona pelerynę żalu i melancholii utkaną z naszych negatywnych doświadczeń, niezrozumienia i bólu, przyzwyczailiśmy się do smutku, a więc w pewnym stopniu się go spodziewamy, czekamy na niego, a nasz stan ducha sprzyja temu uczuciu.

Nie urodziliśmy się smutni ani przestraszeni, ale nauczyliśmy się smutku i strachu, przyzwyczailiśmy się do ponurego nastroju i do nieufności.

Jest zawsze jakieś wielkie „ale”, którego spodziewamy się za każdym rogiem, nawet jeśli właśnie przydarzyło się nam coś dobrego. Ma to wiele wspólnego z faktem, że uważamy, iż nie zasługujemy na nic dobrego, podczas gdy jest wręcz przeciwnie.

Uważamy, że miłość, przyjaźń, pieniądze i szczęście nie należą nam się i doświadczamy z ich powodu pełni poczucia winy, przyzwyczajeni do zadowalania się byle czym i przyglądania się innym z przekonaniem, że mają od nas więcej szczęścia.

Szczęście nie ma z tym nic wspólnego. Jasne, korzystnie jest urodzić się w bogatej rodzinie, ale także w wielkich dynastiach przydarzają się straszne tragedie i szaleni potomkowie. Wiele może natomiast zmienić nasze codzienne, świadome podejście do życia.

Mechanizm jest taki: jeśli się postaram i spróbuję spojrzeć na świat niekoniecznie jak cheerleaderka na amfetaminie, ale chociaż względnie

optymistycznie, natychmiast dostrzegę w moim życiu wymierne rezultaty.

Nim jednak odmienię swój los, muszę pozwolić sobie zasłużyć na piękno, zacząć podchodzić do siebie pobłażliwie i uruchomić tę alchemię, o której opowiadają nam od zarania dziejów wszyscy guru *new age*, filozofowie i mistrzowie duchowi. Tę magię, która się zdarza, kiedy pozwalamy życiu pozytywnie się zaskoczyć.

Kultura uczy nas wszystkich w mniejszym lub większym stopniu, że nie należy wymagać zbyt wiele, więc czujemy się winni, kiedy pragniemy czegoś więcej, i tak wegetujemy w skończonym już małżeństwie, męczymy się w pracy, która nas nie satysfakcjonuje, byle nie sprzeciwiać się głosom naszych dziadków i rodziców, które wciąż rozbrzmiewają nam w głowie.

Nosimy w sobie także ich los, nie pozwalamy sobie na szczęście, bo boimy się, że na nie nie zasługujemy, i nie potrafimy cieszyć się ze swoich sukcesów z powodu poczucia winy.

Wielu rodziców – często w dobrej wierze – wypomina dzieciom, że oni sami nie mieli takich możliwości jak one albo że dorastali w biedzie i nieszczęściu, nie pozwalając swoim córkom i synom cieszyć się z tego, co otrzymali. Mówią na przykład: „Tobie to dobrze, paniczyku”, tylko dlatego że syn pozwolił sobie na taksówkę albo wakacyjny wyjazd.

Specjaliści od tak zwanych konstelacji systemowych (rodzaj inscenizacji, której uczestnicy odtwarzają dynamikę rodzinną, tak by móc przekroczyć i przerwać powodujące cierpienie wzorce) utrzymują, że przez całe pokolenia bierzemy na siebie cierpienie naszych przodków.

Nie sięgając do początków świata, mogę osobiście zaświadczyć, że noszę w sobie ból, jakiego doświadczyli na różnych poziomach moi rodzice i dziadkowie, od głodu po wojnę i trudności finansowe. Ponieważ jako pierwsza miałam dostatnie życie (oczywiście tylko dzięki nim), przez całe

dzieciństwo i okres dorastania słyszałam, jakie mam szczęście, i chłonęłam opowieści o ich tragediach.

Ból rodziny zgładzonej w czasie wojny, głód, młodość odebrana moim rodzicom, którzy musieli pójść do pracy, kiedy byli jeszcze nastolatkami – to tylko niektóre dramaty, które wzięłam na siebie.

Do dzisiaj nie czuję się swobodnie, opowiadając im, że robiłam coś miłego, bo czuję się winna. Muszę walczyć, by przypomnieć samej sobie, że przez całe życie ciężko pracowałam. Ale nawet gdyby tak nie było, i tak zasługiwałabym na to, co mam, tylko dlatego, że jestem żywym, uczciwym człowiekiem.

A jednak jakiś wewnętrzny głos wciąż mi powtarza, że muszę pracować więcej i ciężej, żeby zasłużyć na wakacje.

Oto mechanizm, z którym musimy walczyć.

Poczujemy, jak odpuszcza jedynie wtedy, gdy zastąpimy te odległe i szkodliwe głosy właściwym, który pochodzi z nas samych i naszego serca.

Magiczne zdanie, które powinniśmy mieć na pulpicie i zapisać sobie na ekranie komórki, brzmi: „Zasługuję na to”.

Zasługuję na miłość, na szczęście, na bezpieczeństwo finansowe, na wygodne życie, na przyjaciół i piękne rzeczy.

Powtarzanie tej potężnej mantry musi stać się naszym najważniejszym rytuałem; w ten sposób siejemy nasiona zmiany. Jeśli wiem, że zasługuję na radość, budzę w sobie pozytywne uczucie, które chcę jak najbardziej rozwijać, bo dzięki niemu dobrze się czuję, a jak wiemy – mózg cieszy się, kiedy dobrze się czuje. Nie mogą w nas współistnieć sprzeczne uczucia, więc kiedy się uśmiecham, nie mogę jednocześnie być smutna.

Nikt nie przyszedł na świat, żeby cierpieć, musimy więc być na tyle silni i tak zdeterminowani, żeby odrzucić ciężar bólu, który nie należy do nas, i pozwolić mu odejść. Wyobrazić sobie, że mówimy sami sobie i temu, kto

nieświadomie nas więzi: „Wiem, że wiele wycierpiałeś, i bardzo mi przykro. Gdybym mogła, uleczyłabym twój ból. Niestety nie mogę tego zrobić, ale też niesprawiedliwe jest, bym dalej nosiła go w sobie, więc ci go oddaję”.

To symboliczny gest, który nas uwalnia, pozwala nam skonfrontować się ze zmianą, poczuć się godnymi i wartościowymi istotami ludzkimi.

Tymczasem zacznijmy od przedawkowania swojej „zasługiwalności”.

Kiedy powtarzacie sobie mantrę w samochodzie, przed lustrem, przed komputerem, w biurze, czujecie w głębi radość, rozluźniają wam się ramiona, na twarzy pojawia się spontaniczny uśmiech „Zasługuję na miłość, zasługuję na sukces, zasługuję na pieniądze, zasługuję na spokój ducha…”. Sami dodajcie, czego wam trzeba.

Nie możemy zmienić ani swojej, ani cudzej przeszłości, możemy jednak postanowić, że raz na zawsze porzucimy przyzwyczajenie do smutku, które przysporzyło nam tyle bólu.

I zaczniemy cieszyć się ze wszystkiego, co otrzymaliśmy i co otrzymamy, najzwyczajniej w świecie dlatego, że na to zasługujemy.

Jeśli uznaję, że zasłużyłam na dobre samopoczucie, daję sobie prawo do lepszego stylu życia, co oznacza, że nie stanę się natychmiast beztroska i rozrzutna, ale że poczuję się godna przyjemności bez poczucia winy, bo mogę sobie na to pozwolić.

Nie kradnę ani nikogo nie krzywdzę, umawiając się na przykład na masaż albo uznając, że potrzebuję weekendu z przyjaciółką, albo chcąc zrobić kurs czegoś, co mi się podoba i co poprawia mi nastrój, albo choćby w porze lunchu jedząc kanapkę w spokojnym miejscu, kupując sobie kwiatka, żeby w domu było ładniej, malując się szminką, w której dobrze wyglądam.

Mamy tylko jedno życie. Nie marnujmy go, starając się dokonać niemożliwego, bo tylko rozkwitając i rozwijając się jako jednostki, zerwiemy więżące nas łańcuchy, które nie służą nikomu.

Jak się leczy ranę?

Rana, przez którą wykuliśmy w sobie nasze żelbetonowe fałszywe ja, które do dzisiaj nosimy w sobie, które zadaje nam tyle cierpienia i sprawia, że czujemy się nie na miejscu, zagoi się, kiedy w pełni zaakceptujemy to, kim jesteśmy.

Kiedy uwolnimy bez poczucia winy naszą spontaniczność, nasze dziwactwa i ekstrawagancje.

Kiedy przytulimy to dziecko do siebie z bezwarunkową miłością i akceptacją, damy mu czułość, na którą zasługuje i na którą przez całe życie czeka, i pogodzimy się z najdelikatniejszą, najgłębszą częścią nas samych.

Kiedy zaakceptujemy naszą wrażliwość i zaczniemy chronić ją niczym skarb, właściwie zarządzając naszą energią.

Wtedy Obrońca-Prześladowca będzie mówił coraz ciszej (choć nie przepuści szansy, by przypomnieć nam, jacy jesteśmy niezdolni), my za to będziemy umieli podnieść głos, kazać mu zamilknąć i będziemy spokojnie żyć dalej.

Kiedy zdołamy się z tym wszystkim pogodzić, ogarnie nas spokój i błogość, wewnętrzny dobrostan, poczucie, że dotarliśmy wreszcie do domu, a naszym statkiem targa coraz mniej burz.

Coraz łatwiej będzie nam zarządzać naszą supermocą, zaufamy naszemu instynktowi i osądowi, będziemy mieć mniej chwil „na nie”, a kiedy już się

zdarzą, będziemy umieli sprawić, żeby przeminęły, przestaniemy wymagać od siebie i od innych niemożliwego, a co najważniejsze, nie będziemy próbować być takimi jak reszta świata.

Największa niespodzianka czeka jednak właśnie ludzi wokół nas, ponieważ zdadzą sobie sprawę, że łatwiej jest być u naszego boku, że jesteśmy bardziej zrelaksowani, mniej drażliwi, nie dajemy się już sprowokować byle kretynowi, a jeśli nawet się to zdarzy, nie będzie to kwestia życia i śmierci, tylko po prostu wzruszymy ramionami.

Prawie jak normalnie myślący!

> Powoli pogodzisz się ze wspaniałą osobą, jaką naprawdę jesteś, i przyznasz jej prawo do swobodnego wypowiadania się. […] Twoje prawdziwe „ja" wyzdrowieje, gdy będziesz miał pewność, że uczucia i pragnienia, jakich doznajesz, naprawdę należą do ciebie. […] Jesteś doskonały w swojej niedoskonałości. Zadowalaj się tym, czym jesteś. W dniu, w którym ci się to uda, wypełnisz pustkę tożsamościową.
>
> **Christel Petitcollin, *Jak mniej myśleć***

Hiperwrażliwość: instrukcja obsługi

Pierwsze przykazanie: zdrowe i spokojne życie

Podczas gdy dla większości ludzi zdrowy tryb życia jest jedną z opcji, dla nas jest koniecznością.

Mówiąc o zdrowym trybie życia, mam na myśli zbilansowaną dietę, regularne ćwiczenia fizyczne i dużo snu.

Technicznie rzecz biorąc, wszyscy powinni stosować się do tych zasad, wiemy jednak, że rytm codziennego życia bywa często niekompatybilny ze zdrowym odżywianiem i odpoczynkiem. Jak już jednak wspominałam, my, wysoko wrażliwi, nie odzyskujemy sił równie szybko jak reszta świata, szybciej się męczymy, a bodźce z zewnątrz dosłownie nas atakują.

Opieka nad samymi sobą, jakbyśmy byli małymi dziećmi, jest więc koniecznością.

Jeśli chcemy czuć się dobrze, musimy odzyskać kontakt z naszym ciałem. Ono jest naszym najważniejszym sojusznikiem i wysyła nam sygnały, kiedy czegoś potrzebuje, a nam nie wolno ich nie dostrzegać i ignorować.

Jesteśmy głodni? Jest nam zimno? Chce nam się spać? A może pić? Czujemy ból w konkretnym miejscu? Albo jesteśmy pełni, chce nam się siusiu, ale nie chcemy przeszkadzać sąsiadowi w kinie?

Albo się boimy, niepokoimy, wstydzimy, złościmy.

I ciągle to ignorujemy.

Boję się, a nie powinienem, jestem zły, ale nic nie powiem, nie podoba mi się, co mam na talerzu, ale i tak to zjem, boli mnie głowa i nałykam się środków przeciwbólowych…

Robiąc tak, zaniedbujemy swoje fizyczne i psychiczne potrzeby.

Oczywiście później czujemy się jeszcze gorzej.

Dlatego musimy zacząć od podstaw, od siebie samych, od naszego brzucha.

Nasz brzuch ciągle do nas mówi. Spróbujcie się w niego wsłuchać: to w nim odczuwamy emocje, oto jest nasza busola.

Spróbujcie wysłuchać go w milczeniu, oddychając spokojnie, w ciszy waszego pokoju, na ulubionej kanapie lub fotelu, na waszym krześle w biurze albo w autobusie, róbcie tak, kiedy tylko możecie, róbcie tak ciągle.

Połączcie się z nim na nowo jak w dzieciństwie: ten mechanizm wciąż świetnie działa, po prostu przestaliście go używać i jest nieco zakurzony.

Za wszelką cenę znajdźcie czas dla siebie.

Jeśli tego nie zrobicie, pewnego dnia stracicie zdrowie, a wtedy choć będziecie mieć mnóstwo czasu, na nic on wam się nie przyda.

Zdrowe odżywianie i unikanie cukru

Przysięgam, że bardzo bym chciała uniknąć pisania tego rozdziału.

Już dotąd nie było łatwo, ale gdybyśmy chociaż mogli pocieszyć się górami śmieciowego jedzenia, byłoby warto. Niestety my po prostu nie możemy jeść niezdrowo.

Jak mawiali starożytni, jedzenie jest najlepszym lekarstwem i to właśnie ono pozwala uniknąć chorób, ale i powoduje 90 procent problemów ze zdrowiem.

Substancje odżywcze zawarte w jedzeniu karmią przede wszystkim nasz mózg: deficyt niektórych z nich powoduje choroby i depresję, a nie muszę wam chyba mówić, że nasz delikatny i wrażliwy mózg potrzebuje szczególnej uwagi.

Zdrowe jedzenie sprawi, że poczujemy się znacznie, znacznie lepiej; będziemy bardziej przytomni i aktywni, mniej zmęczeni, bardziej energiczni i łatwiej będzie nam mierzyć się z chaosem codzienności.

Co jednak oznacza termin „zdrowe jedzenie”?

Po pierwsze, należy jeść regularnie, dzięki czemu poziom węglowodanów w naszym organizmie stabilizuje się i zmniejszają się skoki nastrojów.

Zauważcie, że kiedy jesteśmy głodni, stajemy się nie do wytrzymania, starajmy się więc nie przychodzić na obiad wygłodniali.

Zdrowe produkty to te, które wydają nam się nudne, bo są naturalne, niezbyt słodkie i nieprzetworzone przemysłowo, ale to też te, które dała nam matka natura i które są dla nas dobre; im bardziej naturalna będzie nasza dieta, tym więcej korzyści dla naszego ciała i umysłu.

Na tyle, na ile to możliwe, unikajcie produktów rafinowanych i cukrów prostych (białego chleba, ciast, słodkich płatków, sklepowych słodyczy, przekąsek), które są prawdziwą trucizną.

Kiedy cukier dostaje się do krwi, trzustka wytwarza insulinę (hormon, który „oczyszcza” krew z cukrów), powodując prawdziwe cukrowe „uderzenie”, które stanowi ogromny stres dla organizmu, pozostawiając nas z uczuciem ogromnego zmęczenia i chemicznego głodu, następującym niemal natychmiast, gdy tylko spada poziom tego hormonu.

Cukier wzywa cukier. Jest narkotykiem.

Nie muszę chyba mówić, że dla nas, wysoko wrażliwych, jest on prawdziwym wrogiem, ponieważ pobudza i tak bardzo już delikatny i mało stabilny układ nerwowy.

Cukier budzi w nas niepokój.

Oto dlatego to takie ważne, żebyśmy kontrolowali poziom insuliny, jedząc zdrowo i regularnie, co jeszcze całkiem niedawno było powszechną praktyką.

Nie musicie oczywiście dostawać fioła: chodzi o to, by próbować kochać swoje ciało i karmić je tak, jak karmilibyście dziecko. Śniadanie na bazie płatków owsianych, jogurtu, owoców, masła orzechowego, orzechów, pełnoziarnistego chleba i jajek zamiast soku pomarańczowego i brioszki (które składają się głównie z cukru!) da wam znacznie więcej energii i sprawi, że wytrzymacie do obiadu, nie umierając z głodu i nie rzucając się na byle co.

Obiad i kolacja złożone z warzyw strączkowych, białego mięsa, jajek, ryb, słodkich ziemniaków, zdrowych tłuszczów takich jak awokado i oliwa z oliwek, pełnych zbóż i sezonowych, najlepiej organicznych lub przynajmniej o znanym pochodzeniu warzyw, sprawią, że poczujecie się nieskończenie lepiej.

Chodzi o to, żeby rozsmakować się w zajmowaniu się sobą. W sieci znajdziecie tysiące stron internetowych z przepisami na dania o niskiej zawartości cukru i węglowodanów.

Unikanie stymulantów

Wiem, że wielu z was się teraz oburzy, ale kawa nie jest dla nas manną z nieba.

Stymulanty w ogóle, a kawa w szczególności, nie mają zbyt dobrego wpływu na nasz już i tak hiperaktywny układ nerwowy.

Im więcej jej pijemy, tym bardziej się od niej uzależniamy i przekonujemy się, że nie damy sobie bez niej rady.

To paradoks, ale im więcej jej pijemy, tym więcej musimy jej pić, żeby przynosiła ten sam stymulujący efekt.

Kofeina ma więcej skutków ubocznych niż zalet: podnosi ciśnienie, zakwasza pH organizmu (a kwaśne pH zwiększa skłonność do stanów zapalnych), podnosi poziom estrogenów, powoduje odwodnienie, a w dużych ilościach nie tylko uzależnia, ale też jest toksyczna. Abstynencja od kofeiny znajduje się nawet w DSM-V (*Diagnostycznym i statystycznym podręczniku zaburzeń psychicznych*) jako że symptomy zagrażają społecznemu i zawodowemu funkcjonowaniu, choć tylko przez jakiś czas.

Wypiłam w życiu całe hektolitry kawy, niezliczone filiżanki nescafé, espresso i americano, aż z dnia na dzień postanowiłam przestać.

Efekt był straszny i trwał prawie dwa tygodnie: czułam się tak, jakbym ciężko przechodziła grypę, bolała mnie głowa i mięśnie, byłam wykończona, a depresja nie pozwalała mi wstać z łóżka.

Zrozumiałam, że gra nie jest warta świeczki.

Szklanka wody z cytryną na pusty żołądek budzi znacznie lepiej, zapewniając przyjemny, wewnętrzny, witaminowy prysznic, a kawa bezkofeinowa z jęczmienia i cykorii stanowi znakomitą alternatywę, także w formie cappuccino.

Ten sam problem dotyczy guarany, mate czy tauryny – stymulantów, które często znajdują się w środkach na odchudzanie. U nas te substancje szybko wywołują tachykardię i ogromną irytację, jeśli więc mogę wam coś poradzić – starajcie się ich unikać. Koniec końców to wszystko kwestia zmiany nawyków.

Naszego ciała nie należy dodatkowo stresować, nie muszę więc mówić, żebyście trzymali się z daleka od papierosów i alkoholu, które są śmiertelnie niebezpieczne dla każdego, ale zwłaszcza dla hiperwrażliwych, którzy i bez nich mają niezwykle delikatny układ narządów, co mówię z pełną świadomością osoby, która paliła przez dziesięć lat i piła przez trzydzieści. Rzucenie obu tych nałogów dało mi czystość i radość, których nie umiem nawet opisać.

Rodzimy się czyści, po czym robimy wszystko, co możliwe, żeby się zatruć, po to tylko, żeby dojść do granic i musieć przestać to robić. Może więc lepiej skończyć z nałogami, jeszcze zanim powie nam to lekarz.

Tak jak nigdy nie pozwolilibyśmy pić i palić dziecku, tak nie pozwalajmy robić tego samym sobie.

Spoć się i praktykuj jogę

Do niedawna sądziłam, że aktywność fizyczna to po prostu coś, co należy robić, by zachować młodość i zdrowie, dzisiaj jednak rozumiem, że jest ona

niezbędna nie tylko dla naszych kości i mięśni, ale przede wszystkim dla umysłu.

Osoba hiperwrażliwa, która nieustannie coś „trawi”, ma w głowie całą masę myśli i pytań, kręcących się w nieskończoność w jej umyśle w poszukiwaniu odpowiedzi, których często nie da się znaleźć. Niektóre dni są lepsze, inne gorsze, ale rzadko zdarza nam się wstawać i iść spać w takim samym humorze.

Niepokój i wzburzenie podnoszą poziom kortyzolu, hormonu stresu, który uruchamia mechanizm „walcz albo uciekaj”. Kiedy produkcja tego związku nie ustaje, w dłuższej perspektywie ma niszczycielski wpływ na nasz układ immunologiczny.

Chroniczne zmęczenie, chorowitość, tendencje do tycia, ból głowy, niepokój, depresja, przedwczesne starzenie to tylko niektóre zaburzenia.

Bieganie, chodzenie, taniec, gra w tenisa, pływanie, jazda na rowerze to znakomite panaceum, które pomaga nam radzić sobie z napięciem i stresem oraz obniżyć poziom kortyzolu w organizmie.

Zwłaszcza w najbardziej ponurych chwilach wizyta w siłowni, spacer z psem albo tańczenie w domu do muzyki od razu przywraca pozytywne myśli i uśmiech na twarzy.

To ponownie kwestia chemii: rozbudzone dzięki ruchowi endorfiny wprawiają nas w euforię i dobry humor, których szalenie potrzebujemy.

Dlatego musimy robić coś, co przynajmniej odrobinę przyspieszy nasze bicie serca i pozwoli nam się trochę spocić.

Nie musi to być nic wyczerpującego, ale trochę wysiłku się przyda. Jest on konieczny, by uciszyć umysł. Nawet jeśli ten powtarza: „Dosyć, nie daję już rady”, lepsze to niż oglądanie w głowie tej samej sceny po raz milionowy w nadziei, że odmienimy jej zakończenie.

Ciało chce się ruszać, chce szaleć, chce żyć; to my zbyt często zmuszamy je do bezruchu.

Ciało jest jak labrador na plaży; chce biegać. Pozwólmy mu na to, zmęczmy je, tak by wyłączyło myślenie i lepiej spało.

Równie istotne są takie dyscypliny jak joga, pilates, tai-chi, wschodnie techniki, które skupiają się na oddechu i koncentracji, niezbędnych, by odnaleźć spokój i nauczyć się samokontroli.

Zwłaszcza joga naprawdę ratuje życie.

Często uważa się, że to jakieś akrobacje, których celem jest założenie sobie nóg za głowę, prawda jest jednak taka, że joga uczy świadomości, pokory, siedzenia nieruchomo, chociaż twoje ciało obiecuje zemstę. Uczy kontroli oddechu i spowalniania go, zamiast pozwalania, by zdominował nas niepokój, a przede wszystkim przekraczania swoich granic, bo każdy, kto rozpoczyna ćwiczenia, nie umiejąc nawet dotknąć swoich kolan, po dwóch miesiącach dokona cudów. Zapewniam was, że cudów widziałam już dużo. Rodzajów jogi jest całe mnóstwo, a każdy z nich ma swój styl i swojego mistrza.

Szukajcie cierpliwie tego, który wam pasuje, nie dając się zwieść atrakcyjnym hasłom, a kiedy go znajdziecie, będzie jak suknia ślubna: idealny właśnie dla was.

Znaczenie snu

Sen ma dla nas kluczowe znaczenie: musimy dużo spać, bo ze względu na delikatność naszego układu nerwowego odpoczynek jest nam niezbędny, by się zregenerować. Odpoczywać musimy w spokoju, by uniknąć kryzysów

i zmian nastroju. Jeśli istnieje na nie jakieś lekarstwo, jest to właśnie zdrowy sen.

Wcale nie jest jednak łatwo o sen dobrej jakości, ponieważ mamy predyspozycje do ciągłego rozmyślania na wszelkie możliwe tematy, a głowa niestety nie wyłącza się na życzenie.

Dlatego, jeśli położymy się do łóżka niespokojni i rozedrgani, będziemy się bez sensu wiercić, zanim zaśniemy, a obudzimy się wykończeni. Musimy zatem stworzyć sobie rutynę, która ułatwi nam spokojny sen.

Nie oglądać brutalnych filmów, nie czytać trudnych książek, jeść lekkie posiłki, wziąć ciepłą kąpiel, pogłaskać kota, wypić ziółka, zrobić sobie masaż stóp, zażyć walerianę, posłuchać muzyki klasycznej albo medytacji (ta prowadzona przez Louise Hay jest wyjątkowo skuteczna) – to tylko niektóre metody, które pozwolą nam wyciszyć się i zrelaksować.

Co więcej, w ten sposób okażemy sobie czułość i szacunek, co jest dla nas zawsze największym wyzwaniem, i zdołamy lepiej, zdrowiej wypocząć.

Sen jest nieskończenie ważny i naprawdę potrafi odmienić życie, postarajcie się więc, by w waszej sypialni była odpowiednia temperatura, żeby było w niej całkiem ciemno, a wasz materac był wygodny.

Bywam czasem tak zmęczona i pozbawiona energii, że chce mi się płakać bez powodu, złoszczę się, zjadłabym byle co i mam myśli tak ponure, że wydają mi się nie moje. Naprawdę staję się wtedy dzieckiem.

Zdałam sobie sprawę, że jedynie dzięki długiemu spaniu mogę się zresetować i następnego dnia być przytomna i w formie.

Nie wszystkim łatwo jest spać, nawet w niedzielny poranek. Kultura wmawia nam, że „kto rano wstaje, temu pan Bóg daje”, jakby chciała podkreślić, że tylko przegrani nie budzą się o świcie. Jak jednak przypomina wielka Monica Vitti: „Mawiają, że świat należy do tych, którzy

wcześnie wstają. Nieprawda. Świat należy do tych, którzy wstają z radością”.

Chodźcie więc wcześnie spać, szanujcie swój zegar biologiczny, a szybko dostrzeżecie różnicę.

Zadajmy sobie pytania: „Jak się czuję? Jak się mam? Czy jestem zmęczony?” i wsłuchajmy się w odpowiedź.

Jeśli nie jesteśmy w formie, darujmy sobie kolację, która zbyt późno się skończy, albo kolejnego drinka, i zacznijmy lepiej organizować swój czas, więcej poświęcając go nam samym, bo to my jesteśmy najważniejszymi ludźmi w naszym życiu.

Znaczenie rytuałów

Bardzo lubimy móc liczyć na regularność i uporządkowanie, dlatego też rytuały są niezwykle ważne: pozwalają nam utrzymać się w pionie i dają poczucie kontroli i spokoju.

Na przykład wstawanie w ostatniej chwili i pospieszne śniadanie są jednymi z najbardziej szkodliwych rzeczy, jakie mogą przytrafić się naszym delikatnym umysłom.

Dorzućmy do tego spóźnienie do biura, szukanie parkingu, burę od szefa albo kłótnię z narzeczonym i oto nasz dzień został już nieodwołalnie zepsuty, ponieważ dla nas przeszkody i konflikty natychmiast nabierają ogromnych rozmiarów, czujemy się przytłoczeni i nie dajemy rady ugasić pożaru od razu.

Fundamentalne są więc wcześniejsze przygotowania.

Poranna rutyna będzie niczym miękka poduszka umieszczona między nami a zewnętrznym światem.

Budźmy się wcześnie, znajdźmy czas na kilka minut rozciągania – nic zbyt wymagającego, parę chwil, żeby rozbudzić ciało – przygotujmy sobie nasze ulubione śniadanie i zjedzmy je w ciszy i spokoju.

Potem uśmiechnijmy się do swojego odbicia w łazienkowym lustrze, przywitajmy się z nim jak z przyjaciółką i mówmy sobie miłe rzeczy.

„Dzień dobry, piękna!" – nawet jeśli mamy zapuchnięte oczy i siano na głowie; to bez znaczenia, przecież mówimy do siebie. Choć to może wydawać się śmieszne i dziwne, pamiętajcie, by mówić sobie miłe rzeczy za każdym razem, kiedy patrzycie w lustro. Niedługo zaczniecie to robić automatycznie.

Mówcie sobie, jakie macie ładne włosy, jakie ładne oczy i uśmiech, pokażcie sobie język, śmiejcie się sami do siebie i zacznijcie się poznawać.

A kiedy będziecie gotowi, wyjdźcie i zajmijcie się resztą świata. Po powrocie do domu, zamiast wypić parę kieliszków wina, spróbujcie zapalić świeczki i kadzidełka, puścić sobie ulubioną muzykę i wejść z książką do wanny z ciepłą wodą.

To będzie sygnał, że nadszedł koniec dnia, który w możliwie naturalny sposób zrelaksuje was przed snem.

Wszystkie nasze zmysły przez cały dzień były chaotycznie pobudzane, nadeszła więc pora, żeby je uspokoić i rozpieścić. Jeśli nie znajdziemy czasu dla siebie i nie uszanujemy swojego rytmu, nie damy rady sobie pomóc i będziemy naładowani niepokojem, zmęczeniem i złością, które, jak dobrze wiemy, są szkodliwe dla naszego zdrowia psychicznego.

Na nowo uczmy się kochać siebie i miejmy do tego przekonanie, bo na początku łatwo nie będzie. To jednak znów kwestia nawyków: tak jak nabraliśmy złych, tak szybko przyswoimy dobre.

Wewnętrzny dialog

My jedni wiemy, co dzieje się w naszym wnętrzu. A tak naprawdę, niestety, często nawet nie zdajemy sobie z tego sprawy.

Nagłe pogorszenia nastroju, głęboki smutek pojawiający się znikąd, trudna do opanowania impulsywność, ciągłe wysilanie się, by kontrolować swoje emocje, i konfrontacje z często niezrozumiałą dla nas rzeczywistością sprawiają, że czujemy się inni i głęboko samotni.

Pierwsze, co przychodzi nam do głowy, to uznanie, że jesteśmy odpowiedzialni za całe zło świata.

Z tego czy innego powodu wina zawsze jest nasza, ponieważ to my nie potrafimy się dostosować i to my nie rozumiemy; przecież powtarzają nam to od zawsze.

Nasz wewnętrzny dialog to chór wszystkich tych głosów, których słuchaliśmy od urodzenia, pozbawiony nadziei, pogardliwy, niszczący, okrutny i zły.

Mówimy sobie same najgorsze rzeczy, źle się traktujemy, przekonujemy samych siebie, że nic się już z nami nie da zrobić, że to nigdy nie minie, że jesteśmy niezdolni, urodzeni z defektem, niepotrzebni, że nikt nas nigdy nie pokocha.

To wszystko wytwór naszego umysłu, tego niepowstrzymanego Obrońcy-Prześladowcy, o którym pisze Elaine Aron i który przejmuje nad nami władzę, kiedy jesteśmy szczególnie zmęczeni i przygnębieni.

Dorzucenie sobie w takim momencie ciężaru w postaci negatywnego dialogu wewnętrznego jest naprawdę niebezpieczne, gdyż naraża nas na impulsywne i autodestrukcyjne gesty, a także na potężne kryzysy nerwowe.

Musimy zawsze pamiętać, że to nie nasza wina, że urodziliśmy się tak wysoko wrażliwi, iż mamy bardzo reaktywną emocjonalność i serce delikatne jak bańka mydlana.

Kiedy czujemy się już lepiej, a burza minęła, znów się uśmiechamy, czujemy czystą radość i widzimy świat takim, jaki jest: miejscem, w którym wszyscy starają się, jak mogą, i w którym warto żyć. Znów jesteśmy pogodnymi optymistami.

To wtedy musimy pracować najciężej: kiedy czujemy się dobrze, pamiętając, że bestia może zaatakować w każdej chwili.

Musimy więc wyrobić w sobie nawyk ciągłego mówienia do siebie w sposób pozytywny i pełen miłości, tak byśmy byli wyposażeni w balast, kiedy nadejdzie sztorm.

Czy gdybyście zobaczyli dziecko w kłopotach, mówilibyście mu okropne rzeczy, czy też próbowalibyście je pocieszyć, mówiąc, że wszystko będzie dobrze, że to nie jego wina i że jesteście obok, żeby je chronić?

Otóż ze sobą musicie zrobić dokładnie to samo: jako że nikt nie dodał nam odwagi swoją miłością i cierpliwością, od tej pory musimy to robić sami.

Rozmowa, którą musimy prowadzić z naszym wewnętrznym dzieckiem, powinna składać się z takich słów, jakie ukochana babcia albo najlepsza przyjaciółka mówiłyby nam, żeby nas wesprzeć.

Im częściej będziemy tak rozmawiać, tym bardziej wzrośnie nasza wiara w siebie.

Postarajmy się uczynić pozytywny dialog wewnętrzny naszym podkładem muzycznym, który zawsze będzie rozbrzmiewać w tle. Chociaż

na początku nie będziemy chcieli w niego uwierzyć i będzie nam z nim niewygodnie i dziwnie, zrobimy tym sobie wielką przysługę; dzięki temu zaczniemy zdrowieć. Spróbujmy pokonać wstyd, te wszystkie „nie uda mi się” czy „sama sobie zasłużyłam”, bo to jest początek zmiany.

Przez lata niszczyłam się, na wszelkie sposoby szkodząc sobie i swojemu ciału. Potem dopiero nauczyłam się siebie szanować, ale z początku podjęłam tę decyzję w teorii, kiedy dotarłam do swoich granic, byłam w rozpaczy, obżerałam się, za dużo piłam i tkwiłam w destrukcyjnych związkach.

Postanowiłam, że naprawdę zacznę się kochać i podchodzić do siebie z troską, taką samą, jakiej oczekuję od innych. Postanowiłam lepiej traktować swoje ciało, zdrowiej się odżywiać i przestać pić. Z wielkim trudem zaczęłam mówić do siebie z miłością, dodawać sobie otuchy i odwagi.

Kiedy upadała mi szklanka, zamiast się karcić: „Znowu coś upuściłaś, idiotko!”, mówiłam: „A to pech, ale nic takiego się nie stało!”. Kiedy natomiast coś mi nie wychodziło, zamiast: „W życiu nic nie osiągniesz, jesteś beznadziejna!”, zastanawiałam się: „Co mogę zrobić, żeby było lepiej?”.

Przyznam się teraz, że ciągle mówię sama do siebie. Oczywiście nie w metrze w godzinach szczytu, ale kiedy coś mnie martwi, uspokajam się, przemawiając do siebie łagodnie, jak do przyjaciółki. Dodaję sobie otuchy, szukam właściwych rozwiązań i zapewniam was, że to działa.

Mówię sobie takie rzeczy jak: „Nie martw się, skarbie, wszystko będzie dobrze” albo „Na co masz dzisiaj ochotę?”. To nasza uwaga, miłość i szacunek do siebie samych determinują, jak będą traktować nas inni.

Zawsze.

Medytacja i mindfulness

Obie te praktyki są nieodzowne, by uspokoić umysł, i z całego serca radzę wam wprowadzać je w życie, kiedy tylko możecie. Podczas gdy dla normalnie myślących techniki te mogą stanowić coś relaksującego i przyjemnego, dla nas są właściwie obowiązkowe.

Istnieją badania, które potwierdzają, że medytacja potrafi redukować stres i obniżać poziom kortyzolu, a stan uważnej świadomości trzyma nas blisko ziemi, zmniejszając tendencję do negatywnych myśli i emocji.

Medytacja to pradawna praktyka przekazana przez Buddę jego uczniom, która dotrwała aż do naszych czasów. Jest niezwykle prosta, a jednocześnie ekstremalnie trudna, zwłaszcza dla ludzi takich jak my, których umysły podróżują z prędkością ponaddźwiękową.

Chodzi „po prostu” o to, by usiąść wygodnie i skupić się na oddechu, starając się o niczym nie myśleć.

Za każdym razem, kiedy pojawia się jakaś myśl, jaka by ona nie była, od „co mam na siebie włożyć” po „dlaczego on nie dzwoni”, uprzejmie odprowadzamy ją do drzwi i wracamy do oddechu.

Jeśli będziemy robić to świadomie i regularnie, nauczymy się lepiej panować nad umysłem i przejmować kontrolę, kiedy zajdzie taka potrzeba.

Róbcie tak przez pół godziny dziennie, a osiągniecie niesamowite rezultaty.

Może się to okazać trudne i wydawać się niemożliwe, piękno praktyki, jaką jest medytacja, polega jednak właśnie na jej praktykowaniu. Nie ma dobrego i złego sposobu, a najważniejszy rezultat to nauczenie się, jak

sprowadzać umysł do tu i teraz, nie dając się porwać wirowi myśli, które donikąd nie prowadzą.

Najlepiej robić to rano, tuż po przebudzeniu, w ciszy, kiedy wciąż nieco oszołomiony umysł nie zaczął jeszcze rozważać wszystkich możliwych katastrof.

Zaparzyć sobie kawę lub herbatę, usiąść i przez pół godziny skupiać się na oddechu, a kiedy tylko myśli zabiorą nas gdzieś daleko – wrócić do niego.

Nic więcej nie trzeba robić – jedynie zebrać owoce swojej pracy, kiedy najmniej się ich spodziewacie.

Ktoś popchnął was w metrze albo był dla was niegrzeczny? Odkryjecie, że nie wściekacie się tak bardzo, lecz jesteście bardziej cierpliwi lub nawet obojętni, i nie dajecie się wciągać w plotki i wszystko to, co tak naprawdę nieistotne. Szef daje wam kolejne nadgodziny? Zamiast od razu się zgodzić, zastanowicie się przez chwilę, czy możecie to zrobić czy nie. Chłopak was irytuje? Może tym razem mu odpuścić?

Mindfulness to córka medytacji. Oznacza zdolność do skupiania się na chwili obecnej, co wydaje się banalne, a być może jest jeszcze trudniejsze.

Nigdy tak naprawdę nie skupiamy się na tym, co robimy: jemy, przeglądając Facebooka albo oglądając telewizję, rozmawiamy przez telefon podczas zakupów, biegamy na bieżni, oglądając filmiki; czego byśmy nie robili, nie robimy tego na sto procent, ale zawsze zajęci jesteśmy jednocześnie czymś innym i gubimy esencję wszystkiego, tracąc mnóstwo energii.

Mindfulness wymaga od nas jedynie, żebyśmy w danym momencie świadomie robili tylko jedną rzecz.

Żebyśmy patrzyli z uwagą na ulicę, jedli, smakując, szli, nie pisząc wiadomości, i naprawdę słuchali, kiedy ktoś do nas mówi.

Każda chwila jest dobra, by zacząć od nowa.

Kiedy uwaga się rozproszy, przywracamy ją tu i teraz, raz i drugi, i kolejny.

Trudno pojąć, co oznacza „być uważnym”, póki nie zacznie się tego robić z pełną świadomością: wtedy otwierają się okna rzeczywistości, wszystko nabiera innego, bardziej rzeczywistego i wyraźnego smaku.

Naprawdę jesteśmy: żyjemy, a nie tylko trwamy.

Naprawdę widzimy, słyszymy, czujemy, a chociaż to coś, co nam, hiperwrażliwym, wychodzi z założenia aż za dobrze, to bardzo efektywny sposób, by osadzić się w teraźniejszości, kiedy myśli odpływają w dal.

Spróbujcie zjeść rzecz, która wam smakuje, z uwagą, nie pożerając jej trzema kęsami. Powąchajcie, posmakujcie, żujcie powoli, a zobaczycie, że poczujecie się, jakbyście próbowali jej po raz pierwszy w życiu; dzięki temu sygnały wysyłane przez ciało będą wyraźniejsze i bardziej zrozumiałe; sytość nadejdzie wcześniej i zaczniecie bardziej szanować swój wewnętrzny rytm.

Spróbujcie dotknąć tkaniny albo pogładźcie swoje dłonie, naprawdę używając dotyku, a od razu zauważycie, że coś się dzieje.

To „coś” to świadoma obecność, która zastępuje automatycznego pilota, który zazwyczaj prowadzi nas przez życie.

Medytacja i mindfulness uczą nas przejmować kontrolę nad naszym umysłem w sposób prosty i natychmiastowy. Nic nie kosztują – może tylko na początku trochę cierpliwości.

Wystarczy pamiętać, żeby skupiać się na oddechu – to nasza kotwica, którą mamy dosłownie pod nosem.

Uważne jedzenie

Osoby hiperwrażliwe są bardzo narażone na zaburzenia odżywiania, ponieważ jedzenie to natychmiastowa rekompensata, która nas uspokaja i rozpieszcza, kiedy tego potrzebujemy.

Opróżnienie lodówki po jednym z naszych trudnych dni to jedna z najprostszych rzeczy, jakie możemy zrobić.

Robimy to bezmyślnie, całkiem pochłonięci pragnieniem zduszenia gniewu i niezadowolenia, tysięcy nieporozumień i myśli, które nigdy się nie zatrzymują i nigdy nie dają nam spokoju.

Jesteśmy tak zmęczeni i przytłoczeni, że pragniemy tylko odrobiny gratyfikacji.

Przez większość życia obżerałam się bez opamiętania za każdym razem, kiedy było mi smutno i czułam pustkę. Jadłam byle co; ciastka, szynkę, krakersy, ser, lody, cokolwiek miałam pod ręką podczas tej szybkiej, bezsensownej orgii. Wreszcie miałam wrażenie, że brzuch mi pęknie, i czułam się naprawdę źle: samotna i beznadziejna.

Zaburzenia odżywiania to straszliwy problem; tylko ktoś, kto miał z nimi do czynienia, wie, co oznacza utrata zdrowej relacji z jedzeniem, niemożność cieszenia się ciastkiem dla przyjemności, życie na rygorystycznej diecie na przemian z okresami braku kontroli, tak że albo pościmy, albo pochłaniamy wszystko.

Trudno poradzić sobie z tym samodzielnie. Niektórym się udaje, jednak fundamentalne jest w takich przypadkach wsparcie terapeutyczne.

Przez jakieś dwadzieścia pięć lat byłam bulimiczką. Zajadałam uczucia, emocje, żałobę, rozpacz, samotność, swoją przeszłość, dzieciństwo, nieodwzajemnioną miłość, alienację, poczucie bycia nie na miejscu, odmienność; zajadałam wątpliwości i nadzieje, kłótnie i nieporozumienia, a przede wszystkim przyszłość, ponieważ zaburzenie odżywiania gasi entuzjazm; wszystko sprowadza się do tego, kiedy i ile zjesz.

To potwór, który cię upokarza i trzyma w szachu, stworzyłaś go jednak sobie sama tego dnia, kiedy odkryłaś, że lepiej się czujesz, kiedy zjesz łyżkę nutelli.

Jako że to my go stwarzamy, możemy go też pokonać, zwycięska broń jest jednak tylko jedna; to miłość do nas samych. Decyzja, że już dosyć, że nie pozwolę, by jakiś zły nawyk rządził moim życiem, nadawał mu tempo, ograniczał mnie.

Z czasem, przy odrobinie cierpliwości i pomocy, potrzeba napchania się zaczyna tracić na intensywności, potwór opada z sił, z każdym dniem zaczynamy czuć się odrobinę lepiej. Obżarstwo się zmniejsza albo jest mniej zachłanne i zaczynamy mieć nadzieję na poprawę.

Szukałam pomocy u wyspecjalizowanych psychoterapeutów, przeczytałam nieskończoną liczbę książek, ale prawdziwą pracę trzeba wykonać samodzielnie i bez żadnych wymówek.

Oznacza to ponowne przejęcie kontroli i wdrożenie normalnego odżywiania poprzez przekroczenie zasad narzuconych samym sobie, które służą jedynie do nakarmienia choroby; oznacza to naukę gotowania, naukę jedzenia słodyczy bez wyrzutów sumienia, naukę rozpoznawania sygnałów głodu i sytości, które ignorujemy od zbyt dawna, a nade wszystko naukę tego, że upadek jest tylko częścią drogi ku zmianie.

Ponowne odnalezienie harmonii z naszym ciałem to pierwszy krok w kierunku wyzdrowienia, rozpoznawania jego sygnałów, upodobań

i potrzeb. Musimy się o nie troszczyć, szanować je i kochać.

Musimy znów stać się jednością.

W pokonaniu tego poważnego zaburzenia bardzo pomogła mi technika mindfulness.

Świadome, skupione jedzenie zamiast pochłaniania pokarmów bez przeżuwania pomogło mi odnaleźć przyjemność w normalnym spożywaniu posiłku.

Czekanie na głód bez względu na godzinę, wybieranie tego, na co naprawdę mam ochotę, jedzenie z przyjemnością i spokojem i przerywanie jedzenia, kiedy już zaspokoiłam łaknienie (co jest przecież normalne) to kroki na drodze, która pozwoliła mi wyjść z koszmaru, niszczącego mnie przez prawie całe życie.

Możemy to zrobić w każdej chwili, za każdym razem możemy podjąć zobowiązanie wobec nas samych; każdy dzień jest właściwym momentem.

Oddychanie, nawiązanie kontaktu z głodem, długie i świadome żucie, smakowanie z przyjemnością, sprawdzanie, czy nie jesteśmy już przypadkiem syci, i przerwanie jedzenia, kiedy czujemy się pełni i nie jesteśmy już głodni.

Bez ograniczeń, bez absurdalnych zasad dietetycznych, ale uzbrojeni w świadomość, że kiedy będziemy głodni, znów zjemy to, na co mamy ochotę, nie tracąc jednak kontroli, nie obżerając się, bo to niepotrzebne; bo będziemy uważni, obecni i żywi.

Odnajdowanie równowagi

Za każdym razem, kiedy popadamy w konflikt ze światem (co zdarza nam się dość często), tracimy równowagę.

Jesteśmy przytłoczeni przez drugą osobę, która przeciąga nas na swoją stronę, podnosi głos i nas krytykuje, a nam miesza się w głowie albo czujemy, że coś jest nie tak, a mimo to identyfikujemy się z nią tak bardzo, że zaczynamy czuć się niekomfortowo.

W każdym razie tracimy równowagę, przechylając się na jedną lub drugą stronę.

Kiedy brakuje nam balansu, trudno nam wyrażać się przytomnie i jasno, i stajemy się łatwym łupem; to sprawia, że bez trudu można nas pokonać, przytłoczyć złością i niepokojem. Tracimy wtedy wszelką skuteczność.

Może się to zdarzyć w przypadku żądania ze strony przełożonego, aroganckiego kolegi czy kogoś, kto domaga się od nas przysługi, albo w dowolnej sytuacji, która nas zaskakuje i zmusza do pośpiechu. A ten jest jednym z naszych największych wrogów; blokuje nas, jakbyśmy byli przestarzałą maszyną.

Nie możemy sobie na to pozwolić, musimy więc nauczyć się oddychać i nie ulegać presji.

Spokój jest cnotą silnych. Pomyślcie tylko o szachistach, golfistach i politykach: wszyscy oni pracują w środowiskach, w których wymagane jest podejmowanie decyzji z zimną krwią i nie dają się onieśmielić ani zastraszyć cudzymi żądaniami.

Pozostają niewzruszeni i nie spieszą się.

„Teraz nie umiem ci odpowiedzieć, oddzwonię później” albo „Muszę się najpierw zastanowić”, to zdania, których koniecznie musimy się nauczyć, jeśli nie chcemy robić rzeczy, których wolelibyśmy uniknąć.

Potrzebujemy chwili, żeby zrozumieć, czy jesteśmy w stanie spełnić prośbę, czy mamy możliwości i czas, i czy nie kłóci się ona z naszymi wartościami czy planami.

Jeśli jednak damy sobą pomiatać komuś, kto ma nasze potrzeby i naszą wrażliwość w głębokim poważaniu, z pewnością znajdziemy się w nieprzyjemnej sytuacji, sfrustrowani i wściekli.

Wtedy naszym ratunkiem znów stanie się oddech.

Gdzie byśmy nie byli, odetchnijmy głęboko i odnajdźmy spokój.

Nie spieszmy się – mamy do tego prawo, o ile tylko nie rozbrajamy bomby ani nie przeprowadzamy operacji na otwartym sercu. Zróbmy krok w tył, odetchnijmy głęboko i odpowiedzmy uprzejmie, lecz stanowczo: „Muszę się najpierw zastanowić”.

Dzięki temu wydamy się naszemu rozmówcy pewniejsi i będziemy mieć możliwość podjęcia właściwej decyzji po spokojnym rozważeniu wszystkich „za” i „przeciw”.

Bądź spokojem w chaosie

Powtarzam sobie to zdanie w najtrudniejszych momentach, kiedy emocje są dla mojej delikatnej skóry niczym papier ścierny.

Uwierzcie mi, dobrze znam te uczucia i często je przeżywam.

Pojawiają się znikąd, w jednej chwili, czasem z powodu myśli czy wspomnienia, które włamują mi się do głowy, a czasem kiedy nie mam kontroli nad sytuacją. Budzą we mnie lęk, niepokój, poczucie zmieszania i zagubienia, tak że nie wiem już, gdzie jestem, chcę tylko uciec i schować się pod łóżkiem.

W takich chwilach czuję absolutną panikę; nie mogę polegać na sobie i obawiam się, że nie dam sobie rady.

Myślę wtedy, że jedyna szansa na przetrwanie emocjonalnego tsunami to zastygnąć niczym oko cyklonu nieruchome mimo potęgi huraganu albo

niczym głębokie wody w czasie burzy: sztorm szaleje tylko na powierzchni, podczas gdy pod nią panuje całkowity spokój.

Uspokajając oddech, używając strategii z „zestawu przetrwania” ze strony 259, ucząc się wytrzymywać uczucia, wrażenia i myśli, rozumiem, że i tym razem mnie one nie zabiją, nawet jeśli tak mi się wydaje, i że są tylko produktami mojego hiperaktywnego umysłu, który wytwarza też mnóstwo śmieci.

Postanawiam wtedy zachować dla siebie tylko to, co potrzebne dla mojego rozwoju i dobrego samopoczucia, i robię, co mogę, by być obecną w danej chwili.

Nie jest to wcale łatwe; nie wierzcie nikomu, kto mówi wam, że tak jest. Tylko ktoś, kto przeżywa to na co dzień, wie, co oznacza odważna konfrontacja z falą bólu i strachu.

Wszyscy daliby sobie radę po czterech drinkach!

Im więcej czasu spędzimy nieruchomo, tym staniemy się silniejsi, lepiej rozpoznamy wzorce, znajdziemy więcej kreatywnych rozwiązań.

A wtedy potwór poluzuje chwyt.

Zaakceptujmy rzeczy takimi, jakie są, ale nie poddawajmy się.

Powiedzmy sobie, że czujemy się tak w danej chwili, bo wydarzyły się określone rzeczy, które pozostają poza naszą kontrolą, ale wiemy, że nie będzie tak zawsze, to tylko nasz szczególny sposób odczuwania, który dopadł nas w tym momencie.

Zdystansujmy się od źródła bólu, pozostańmy nieruchomi w oczekiwaniu, aż burza się uspokoi, a emocje opadną, by potem znów, spokojnie i świadomie, zmierzyć się ze światem.

Wiemy bowiem, że jeśli zareagujemy, kiedy zaleje nas emocjonalna fala, i jeśli poddamy się cudzemu impetowi, potrafimy narobić strasznego

bałaganu (kończymy przyjaźnie i związki, każemy szefowi się odwalić i tak dalej).

Bądźmy więc jak granit, nawiążmy kontakt ze swoim brzuchem, nie tracąc siebie z oczu, wciąż zastanawiając się, co jest dla nas właściwe, nawet jeśli w danym momencie nie słyszymy odpowiedzi, bo szum wiatru i morskich fal jest zbyt głośny.

Najważniejsze to nie odejść, lecz bez ruchu przyjmować to, co się dzieje. „Czuj to, co czujesz" – mówi moja nauczycielka jogi, bardzo mądra osoba. To, co czujesz, jest w porządku, wsłuchaj się w to, doceń to i szanuj. Zmartwienia, ból, wibracje, dreszcze, wrażenia fizyczne i emocjonalne w brzuchu – to wszystko są wiadomości, które nasze ciało wysyła nam nieustannie.

Nauczmy się żyć z tym, co jest, bo to wszystko, co w danej chwili mamy. Nie oceniajmy, ale zaakceptujmy to i poczekajmy, aż minie. Kiedy wysłuchamy tej wiadomości, ona sama zniknie.

Ani dobre, ani złe emocje nie mają żadnego interesu w nawiedzaniu naszego umysłu.

Im bardziej się do nich przywiążemy, tym dłużej zostaną z nami; im bardziej je zignorujemy, tym ich wpływ na nas będzie mniejszy.

To ćwiczenie na całe życie; nie da się tego nauczyć raz na zawsze, ale z każdą próbą stajemy się lepsi, z każdą próbą jesteśmy pewniejsi, z każdą próbą nasz niepokój trwa odrobinę krócej.

Musimy konfrontować się z naszą naturalną tendencją do ucieczki i dekoncentracji i walczyć z potworami, uzbrojeni w laserowy miecz świadomości.

Wymierzyć w strachy strumień światła i dostrzec, że to tylko cienie, zasłony poruszające się na wietrze, gałąź uderzająca o szybę. Że nie są prawdziwe, że to tylko stare lęki, których się wciąż trzymamy.

Im więcej światła weźmiemy ze sobą do schronu, w którym się chowamy, kiedy cierpimy za bardzo, tym więcej będziemy mieć odwagi, by zmierzyć się z bólem i strachem, i tym mniejszą władzę będą nad nami miały: staniemy się silniejsi, więksi, a nasze rany zaczną się goić.

Wyjdź z wiru myśli dzięki „Raz, dwa, trzy, STOP”

W jednej chwili czujemy się świetnie, jesteśmy zadowoleni i weseli, a już chwilę później spadamy z klifu prosto do morza bólu.

Co się właściwie stało? Dlaczego mamy tak niespodziewane wahania nastrojów?

Jak tłumaczy Marsha Linean, wrażliwość emocjonalna i biologiczna stanowi część naszego bagażu genetycznego.

Mamy skłonność do odczuwania emocji także wtedy, gdy inni nawet ich nie dostrzegają; czujemy wszystko na skórze bardziej intensywnie i znacznie dłużej. Dlatego jedna negatywna myśl, niespodziewana wiadomość czy smutne wspomnienie potrafią zmienić nam humor w kilka sekund.

Peszy to zarówno nas, jak i tych, którzy są obok.

Bardzo trudno żyć z kimś tak wrażliwym jak my; trzeba obchodzić się z nami jak z jajkiem, żeby nas nie obrazić albo nie zranić.

Jeśli będziemy bardziej uważni na samych siebie, jeśli będziemy się słuchać i obserwować coraz częściej i coraz bardziej z bliska, nasze życie niezwykle się polepszy i nauczymy się coraz szybciej zrzucać z siebie ciężar emocjonalny.

Póki jednak pozwalamy myślom niepokoić nasz umysł, wciąż pozostajemy uwikłani w nieustanne rozważania, które szkodzą zarówno naszemu umysłowi, jak i ciału, nieproporcjonalnie nas stresując ze wszystkimi tego stresu konsekwencjami.

To właśnie automatyczne myśli uruchamiają te impulsy, które popychają nas do autodestrukcyjnych działań mających na celu jedynie obniżenie poziomu bólu i niepokoju.

Jeśli będziemy sprawować kontrolę nad naszymi myślami, uda nam się także stawić czoła naszym szkodliwym działaniom.

Nie musi wydarzyć się coś niesamowicie ważnego; wystarczy niestety nieporozumienie, podejrzenie, uwaga rodzica, która przenosi nas do przeszłości, by uruchomić spiralę nieprzerwanego dialogu wewnętrznego, złożonego ze zdań w stylu „dlaczego ona” i „powinnam była powiedzieć”, które wyciągają nas za włosy z rzeczywistości.

Kiedy już zaplączemy się w tę sieć, może być trudno się z niej wydostać; oto dlaczego potrzebujemy celowych działań, które wyciągną nas z tego bagna.

Ja często bawię się w „Raz, dwa, trzy, STOP!”.

Raz, dwa, trzy, STOP, nieruchomieję, potrząsam głową i zmuszam się do wydostania się z wiru myśli.

Mówię sobie: „Dosyć! Czy powtarzanie sytuacji w myślach w czymkolwiek pomoże? Nie! Co mogę zrobić, żeby przestać o niej myśleć?”.

I zanurzam się w teraźniejszości. Skupienie energii na tym, co robimy, to wyjście awaryjne, przez które możemy uciec.

Prowadzę samochód? Skupiam się na prowadzeniu samochodu. Robię zakupy? Czytam etykietki. Jestem na zebraniu? Koncentruję się na tym, co mówią inni, i staram się wymyślić, co ja powiem, żeby być bardziej

zaangażowaną i efektywną. Jestem w domu i nie mam nic do roboty? Wychodzę. Pada? Tym lepiej!

Robię różne rzeczy.

Nie siedzę nieruchomo, pozwalając statkowi dryfować, ale przejmuję nad nim kontrolę, robiąc wszystko, co możliwe, by odwrócić swoją uwagę i zająć się czymś sensownym.

Oddalam od siebie niebezpieczeństwo.

Tylko w ten sposób, później i na chłodno, zdołam zrozumieć, co jest do zrobienia, i znaleźć właściwe słowa, by komunikować się asertywnie, to znaczy biorąc pod uwagę zarówno swoje dobro, jak i szacunek do drugiego człowieka, unikając zachowań pasywno-agresywnych, które albo polegają na tym, że obrażam kogoś i uciekam, albo pozwalam obrażać siebie.

To prawda, że potrzeba długiego treningu, jednak wszystko to prowadzi do świadomości, że coś możemy zrobić, że mamy kontrolę nad naszymi myślami, które pędzą jak oszalałe owce wypuszczone z zagrody.

Potrzebujemy psa pasterskiego, który zapanuje nad nimi tak, żeby były spokojne i nieruchome.

Świadomość posiadania tej mocy da wam siłę i pewność siebie, pozwoli zrobić krok w tył i pogodnie, z dystansu, spojrzeć na scenę widzianą zbyt wiele razy, obniżając temperaturę emocji.

Zresztą to, co interesuje nas najbardziej, to rozwiązanie sprawy, a nie rozmyślanie nad nią w nieskończoność, zaś rozwiązać ją możemy, jedynie zbierając się na odwagę i siłą woli rozbrajając ten mechanizm. Zwolnij – to słowo klucz w każdej chwili, kiedy dopada nas zmęczenie fizyczne lub emocjonalne.

Gdy tylko poczujemy się, jakby fale rzucały nas na skały, miotając nami to w jedną, to w drugą stronę, zdanych na łaskę emocji, powiedzmy sobie (i innym) głośne STOP.

Zatrzymajmy się w miejscu i przejmijmy kontrolę.

Jesteśmy w środku rozmowy telefonicznej z naszym partnerem, która zdaje się prowadzić nas na manowce? STOP, oddzwonię, kiedy się zastanowię i będę spokojniejsza. Szef zarzuca nas obowiązkami? STOP, nie dam rady zrobić wszystkiego z wystarczającą dbałością. Ktoś z rodziny wciąż nas oczernia i upokarza? STOP, nabieram dystansu i nie daję się znów zaciągnąć na jego terytorium. Dzieci wciąż mnie o coś proszą, a ja zapominam nawet o jedzeniu, byle spełniać ich potrzeby? STOP, mama potrzebuje pobyć chwilę sama.

Kiedy czuję, że to zbyt wiele, mówię STOP i odzyskuję kontrolę. Zwalniam, odnajduję przytomność umysłu i rytm, jakbym na chwilę zatrzymywała świat.

Wiemy, że kiedy przekroczymy granicę, będziemy potrzebować chwili – dłuższej niż reszta świata – żeby odzyskać siły. I że wysoki poziom stresu nie jest dla nas pożyteczny, lecz szkodliwy.

STOP to nasz hamulec bezpieczeństwa, którego możemy użyć, gdy potrzebujemy zatrzymać wszystko i wysiąść.

Zawsze wierz, nigdy się nie poddawaj!

Dotarliśmy razem już niemal do końca tej ważnej, intensywnej podróży. Od tej pory każdy musi wziąć swój plecaczek i iść dalej samotnie.

Jedyna rzecz, którą mogę wam zagwarantować, to że nie będzie łatwo; będzie inaczej, całe nasze życie będzie inne. Będzie miało inny smak, inne barwy, będzie znacznie pyszniejsze.

My też nauczymy się bawić, damy się zaskoczyć, wyluzujemy, pozwolimy sobie czuć się dobrze, smakować życie i wszystkie jego cuda.

Wreszcie zrozumieliśmy, że nie urodziliśmy się dziwni, że wszystko ma swój sens.

Na wyciągnięcie ręki mamy już liczne narzędzia, a inne odkryjemy po drodze, by, uzbrojeni w nowe mapy, GPS i zestawy przetrwania, łatwiej poruszać się po świecie. Będziemy też pomagać tym, którzy nie wiedzą jeszcze, że mają „dar", i wciąż grzęzną w ruchomych piaskach.

Czekają nas też chwile ponure, nieprzyjemne, w których będziemy przeklinać to, co nam się przytrafia, kiedy będziemy się chcieli znieczulić, wyłączyć mózg i przepaść na kolejnych dziesięć lat. Nic nie szkodzi, ważne, by się nie poddawać, lecz wytrwać z cierpliwością i spokojem, a przede wszystkim z mnóstwem miłości.

Jesteśmy silni; jesteśmy przecież superbohaterami. Superbohaterowie też miewają czasem złe dni, zaraz jednak wstają, otrząsają się i dalej ratują świat.

Hasło brzmi: bądźmy wobec siebie wyrozumiali, wybaczajmy sobie, okazujmy sobie troskę i miłość. Całą tę miłość, na którą zasługujemy od zawsze.

Przeszłość jest już za nami, przyszłość jednak może być wspaniała, jeśli dobrowolnie zmienimy swoją teraźniejszość.

Porzućmy ten ogromny ciężar, który ciągnie nas w dół, poczucie winy, które nie pozwala nam iść naprzód. Niczemu nie jesteśmy winni. W życiu każdy wykorzystuje swoje możliwości, jak umie; czasem ze strachu, słabości czy nieudolności dokonujemy nietrafnych wyborów.

Ciężar przeszłości, która nie była taka, na jaką zasługujemy i jakiej chcieliśmy, będzie nas jedynie blokował, każąc nam powtarzać uporczywie w myślach te same sceny, łudząc, że da się zmienić to, co już się wydarzyło.

Ta przeszłość, choćby była bolesna i niesprawiedliwa, uczyniła nas tymi ludźmi, którymi jesteśmy teraz: wyjątkowymi, odpornymi i kochanymi,

pełnymi talentów i możliwości.

Podziękujmy więc przeszłości za wszystko, co nam dała. Wszechświat nie wręcza dobrych i złych prezentów; to sposób, w jaki reagujemy na doświadczenia, tworzy różnicę.

Raz na zawsze porzućmy balast na brzegu rzeki i patrzmy, jak prąd zabiera go w nieznane.

Nie pozwalajmy już, by spowalniał naszą podróż.

Jest tyle rzeczy do zrobienia, osób do poznania, doświadczeń do przeżycia, miłości do odkrycia, nowych darów do rozpakowania z entuzjazmem.

Nie przywiązujmy się do rzeczy, do słów, do ludzi. Pozwólmy, by wszystko działo się w naszym życiu naturalnie, bierzmy z tego to, co dobre, i odrabiajmy ważne lekcje.

Zmiana podejścia i sposobu działania, który znamy od zawsze, przeraża. Nie jesteśmy przyzwyczajeni do lekkości, nie pasuje ona do nas, nadwydajnych mentalnie i hiperwrażliwych, a decyzja, by wybierać zawsze spokój i harmonię dezorientuje nas i niepokoi – przecież od zawsze egzystowaliśmy w stanie wojny. Nie wiemy nawet, co ta zmiana znaczy, nie wiemy, od czego zacząć.

Zacznijmy od siebie, jeszcze dzisiaj postanówmy, że zasługujemy na to, co najlepsze, uznajmy, że jesteśmy idealni. Zaakceptujmy się i pozwólmy sobie na radość, na cieszenie się przyjemnościami życia, na całe piękno, które nas spotyka.

Trudno jest zmienić pewne wzorce postępowania, z pewnością będziemy się temu opierać, a cudze głosy będą nas przekonywać, że nie warto, żebyśmy sobie darowali, bo i tak się nam nie uda.

My jednak spokojnie i cierpliwie idźmy naprzód, skupiając się na własnym rozwoju – jedynym, na który mamy wpływ.

Ledwie dostrzeżemy ocean możliwości i poczujemy, że istnieją nie tylko silne, nieprzyjemne emocje i trudne relacje, których doświadczyliśmy do tej pory, ale jest też o wiele więcej pozytywnych rzeczy – nie będziemy już chcieli się zatrzymać.

To nowe życie tak bardzo się nam spodoba, że będzie dla nas niczym ponowne narodziny.

Zapiszmy na każdej widocznej powierzchni, na lodówce, na lustrze, w samochodzie, na komputerze, na szufladzie w pracy następujące słowa: wybaczam sobie i wybaczam innym, pozwalam odejść ciężarowi przeszłości, wybieram wolność i pozwalam, by miłość krążyła w każdej sferze mojego życia. Jestem idealną osobą taką, jaką jestem, akceptuję siebie i daję sobie prawo, by cieszyć się darami losu, ponieważ na nie zasługuję.

Nie osądzam i pozwalam innym być tym, kim chcą.

To potężne zdania, które wzmacniają poczucie własnej wartości i dodają nam odwagi, zwłaszcza w trudnych chwilach.

Chodzi o to, by odmienić swoje myśli i zaszczepić w sobie nowe, by zajrzeć poza mgłę, która otacza ludzi takich jak my, z natury nieco melancholijnych.

Z początku będziemy musieli być wobec siebie brutalni, ponieważ stare nawyki, także te fatalne, trudno wyplenić, a my ciągniemy je za sobą jak dziecko kocyk od tak dawna, że uznajemy je za część siebie. A przecież jesteśmy czymś znacznie więcej: cudownymi istotami pełnymi talentu i miłości.

Jeśli zmienimy nasze autodestrukcyjne podejście na otwartość wobec świata, a surowość na uśmiech, zobaczymy, jak nasz piękny ogród rozkwita.

Wszystko, co się nam przydarza, jest wyzwaniem i daje nam możliwość rozwoju. Postarajmy się zrozumieć otrzymaną wiadomość i działajmy z głębi naszego wielkiego serca.

Wybierzmy dobre samopoczucie, wybierzmy radość. Starajmy się otaczać pozytywnymi ludźmi i pięknymi rzeczami, które działają na nas korzystnie, które nas karmią i pomagają nam się rozwijać.

Przed nami jeszcze długa, piękna droga.

Na koniec…

To prawda, niełatwo jest z nami żyć, jednak w świetle tego, co dotąd przeczytaliście, rozumiecie już dlaczego.

Kiedy dostrzegamy, że druga osoba stara się postawić na naszym miejscu, jesteśmy spokojniejsi i czujemy się lepiej.

Nie oznacza to, że należy nas traktować jak chorych, że trzeba nas usprawiedliwiać, współczuć nam i chronić nas za wszelką cenę. Wystarczy po prostu pomóc nam lepiej i spokojniej żyć. Nie prosimy w gruncie rzeczy o nic ponad pogodne, pozbawione chaosu otoczenie i jasną komunikację pozbawioną wieloznaczności i drugiego dna.

Powstrzymujcie nasze kaprysy; czasem nasze wewnętrzne dziecko zaczyna dominować, ponieważ musi dopiero nauczyć się ufać i zdrowieć, ale nie pozwalajcie nam histeryzować i wierzgać, lecz wesprzyjcie nas w racjonalnym myśleniu. Prosimy tylko o to, żebyście pomogli nam dostrzec granicę pomiędzy waszym a naszym odczuwaniem i nauczyć się odpowiednio postępować, tak żebyśmy jak najmniej cierpieli.

Oczywiście dwuznaczność i podtekst dostrzegamy z odległości wielu kilometrów.

Wyczuwamy jednak także ludzi o negatywnym nastawieniu. Zaufajcie nam! Pomyślcie, że faktycznie jesteśmy trochę jak koty: wrażliwi, intensywni, emocjonalni, ale też zdolni do ogromnej czułości.

Dajcie nam trochę czasu, żebyśmy mogli wam zaufać; tak wiele lat przeżyliśmy samotni i porzuceni, źle traktowani, niedożywieni, w ukryciu. Czasem jeszcze podrapiemy bez powodu, także w czasie pieszczot. Musicie być cierpliwi.

Naprawdę warto.

Pomoc z zewnątrz,
by lepiej się poczuć

Psychoterapia

To fundamentalny proces, który pozwoli nam dostrzec nasze słabe punkty i uleczyć rany z dzieciństwa.

Nie musimy chodzić na nią przez całe życie jak Woody Allen, ale dobrze przygotowany terapeuta może nam bardzo pomóc, zwłaszcza kiedy jesteśmy zestresowani albo gdy dzieje się coś szczególnie przytłaczającego.

Samemu jest trudniej, a terapeuci znają strategie, które pomogą nam lepiej żyć.

Nie wszyscy są jednak w stanie pomóc osobom wysoko wrażliwym; istnieje ryzyko, że każą nam żyć tak, jak żyją inni, nie szanując wyjątkowości naszej cechy, tym samym sprawiając, że poczujemy się jeszcze bardziej samotni i niezrozumiani.

Spróbujcie zatem znaleźć kogoś, kto będzie umiał was wysłuchać i sprawić, że poczujecie się swobodnie.

Zazwyczaj szczególnie efektywna jest terapia behawioralno-poznawcza, ponieważ uczy wprowadzania różnych praktycznych strategii radzenia sobie z impulsami i silnymi emocjami.

EMDR (terapia odwrażliwiania za pomocą ruchu gałek ocznych)

To stosunkowo nowa praktyka, która rozpowszechnia się coraz bardziej ze względu na znakomite rezultaty.

Szok, traumatyczne i bolesne doświadczenia, których nie udało nam się przepracować w życiu, pozostają uwięzione w mózgu, a my przeżywamy je wciąż na nowo, nie potrafiąc nabrać do nich właściwego dystansu.

To, co określamy zespołem stresu pourazowego, powoduje wiele życiowych niedogodności: niepokój, panikę i najróżniejsze zaburzenia.

Poprzez konkretne ruchy gałek ocznych, wykonywane podczas przywoływania traumatycznego wydarzenia, pozwala się mózgowi wyzwolić wspomnienie i umieścić je „w krwiobiegu”, by ostatecznie je przepracować z wielką korzyścią dla pacjenta.

Certyfikowanych terapeutów można znaleźć na stronie internetowej www.emdr.org.pl.

Leki psychotropowe

Leki psychotropowe budzą kontrowersje. Aron poświęca cały rozdział książki *Wysoko wrażliwi* temu, czy należy je przyjmować.

W niektórych momentach naszego życia bywamy poddawani ogromnej presji: praca, szalone tempo, rodzina, stres, wysiłek, jakiego wymaga dotrzymanie kroku innym, generują straszliwy niepokój, który często skutkuje desperacją.

Czasami nie wystarczą takie środki zapobiegawcze jak sen i czas dla siebie, najzwyczajniej w świecie dlatego, że nie mamy czasu i jesteśmy tak zmęczeni i zestresowani, iż nie możemy spać, nie odpoczywamy, a nasz umysł nigdy się nie wyłącza. Jeśli do tego musimy zająć się na przykład kimś cierpiącym, ładunek emocjonalny staje się nieznośny.

Są takie okresy, między innymi podczas zmiany pór roku, kiedy jesteśmy bardziej delikatni i przygnębieni.

A każdy lekarz może nam przepisać antydepresant albo lek przeciwlękowy.

W naszym przypadku problemem nie jest jednak depresja, lecz intensywność emocji, które nas męczą i przytłaczają, a nie istnieje taki lek, który pozwoliłby nam czuć mniej intensywnie. Psychotrop stłumi wszystko, tak że szybko przestaniemy odczuwać cokolwiek. Chociaż czasem o tym marzymy, dla takich ludzi jak my, którzy żyją emocjami, to dziwaczne doświadczenie, które sprawia, że sami się nie rozpoznajemy.

Innym ważnym czynnikiem jest wpływ leków psychotropowych na naszą kreatywność, będącą naszą główną siłą napędową.

Moje doświadczenia z popularnymi psychotropami skończyły się, kiedy zorientowałam się, że nie interesuje mnie już nic, nawet moja praca. Bardzo bym chciała, żeby pigułka rozwiązała moje problemy, żeby pozwoliła mi patrzeć na świat przez różowe okulary, koniec końców uznałam jednak, że wolę życie poczuć, nawet z przesadną intensywnością.

Nie zamierzam odradzać leków psychotropowych *a priori*, proszę jednak, żebyście rozważyli ich plusy i minusy, bo kiedy światło w naszej

duszy gaśnie, cały świat coś traci.

Suplementy

Pomoc w poprawie nastroju daje nam natura w postaci suplementów, ziół i pradawnej medycyny ajurwedyjskiej.

Znakomitym antydepresantem jest dziurawiec, griffonia ma działanie serotoninergiczne, zaś witania ospała to lek przeciwlękowy. Aminokwasy służą do modulowania nastroju, a niezawodne kwasy omega-3 sprzyjają dobremu funkcjonowaniu mózgu.

Zawsze proście o radę swojego farmaceutę lub zaufanego lekarza, bo istnieją przeciwwskazania do przyjmowania nawet najbardziej naturalnych leków, choć z pewnością te mają mniej efektów ubocznych.

Akupunktura

Pradawna technika pochodząca z tradycyjnej medycyny chińskiej (której skuteczność została dowiedziona).

Potrzebnych jest wiele sesji, właściwy terapeuta potrafi jednak osiągnąć znakomite rezultaty w walce ze stresem, lękiem i wieloma innymi zaburzeniami psychosomatycznymi.

Masaże

Korzystajcie z masaży, kiedy tylko macie taką możliwość: to prezent, na który zasługujecie.

Nie sądźcie, że to błahostka, bo są one bardzo ważne dla dobrego samopoczucia osób hiperwrażliwych.

Dotyk człowieka, który się o nas troszczy (nawet, jeśli mu za to płacimy!), pomaga nam się zrelaksować, rozluźnia napięcie, uspokaja nasz układ limfatyczny, podnosi poziom serotoniny.

Nawet zwykły masaż stóp podczas oglądania telewizji na kanapie przynosi ogromne korzyści, zarówno wtedy, kiedy robicie go sobie sami, jak i wtedy, kiedy ktoś wam go robi.

Śmiech

Najsilniejszym i darmowym lekarstwem na stres jest jednak śmiech.

Śmiejcie się jak najwięcej z przyjaciółmi, podczas oglądania filmu lub zabawnego filmiku na Facebooku, nawet w samotności – to najwspanialszy antydepresant.

Radość i ból nie mogą koegzystować. A radość zawsze zwycięża.

Na przykład joga śmiechu zachęca do terapii w postaci nagłego i zaraźliwego śmiechu bez powodu, który po kilku chwilach staje się nie do

powstrzymania.

Kiedy już pokonamy poczucie totalnego obciachu, zaczynamy bez powodu śmiać się do łez.

Możecie to zrobić w każdej chwili, nawet teraz: zacznijcie śmiać się ot tak, zmuście się, choć wyda się wam to bardzo dziwne. Po kilku minutach uruchomią się wszystkie mechanizmy i alchemia mózgu i rozpocznie się hormonalne wyładowanie (a to coś bardzo dobrego!).

Poczujecie się lepiej, weselej, radośnie i lekko.

Niektórzy twierdzą, że śmiech wyleczył ich z poważnych chorób.

Reasumując…

Przed wami wademekum dwudziestu rzeczy, które musicie wiedzieć, żeby jak najlepiej radzić sobie z hiperwrażliwością. Miejcie je zawsze przy sobie.

1. Nasza inteligencja mieści się przede wszystkim w prawej półkuli, która odpowiada za emocje: w społeczeństwie jest nas od 15 do 30 procent. Reszta świata odznacza się znacznie mniej emocjonalną inteligencją analityczną.
2. Śpijcie dobrze i długo w ciemności i ciszy; odpoczynek jest konieczny, by się naładować.
3. Zdrowa, naturalna dieta uboga w cukry; kontrola poziomu insuliny pozwala uniknąć wahań nastroju.
4. Warto ograniczać wpływ zewnętrznych bodźców takich jak światło, hałas, brutalne obrazy w telewizji, które szalenie męczą i stresują osobę hiperwrażliwą.
5. Starajcie się ograniczać kofeinę i alkoho; nasz hiperaktywny organizm jest bardzo wrażliwy na substancje pobudzające.
6. Uprawianie sportu, najlepiej na świeżym powietrzu, dodaje energii, pobudza wydzielanie endorfin i poprawia humor.
7. Kiedy tylko możecie, praktykujcie medytację i mindfulness, by odnaleźć spokój i równowagę.
8. Znajdźcie jak najwięcej lektur na temat waszej wyjątkowej cechy; im więcej się dowiecie, tym lepiej będziecie sobie z nią radzić.
9. Zwracajcie się do siebie zawsze z czułością i wyrozumiałością; nie jesteście winni tego, kim jesteście.
10. Pamiętajcie, że inni ludzie nie widzą wszystkich naszych barw. Bądźcie bardziej bezpośredni i mówcie jaśniej, kiedy zwracacie się do kogoś, kto nie jest hiperwrażliwy.
11. Znajdźcie sojuszników: psychoterapeutę, przyjaciół, innych ludzi, z którymi będziecie się mogli podzielić waszymi uczuciami, a zrozumiecie, że nie są błędne.
12. Uwaga na narcyzów; osoby wysoko wrażliwe przyciągają ich jak magnes. Bądźcie ostrożni!
13. Odprawiajcie rytuały; to czarodziejskie chwile, które was uspokajają i utrzymują w równowadze.
14. Ironia ratuje wam życie; używajcie jej zawsze, zwłaszcza po to, by śmiać się z samych siebie i rozluźniać atmosferę.

15. Noście zawsze ze sobą opisany poniżej zestaw przetrwania.
16. Szanujcie swoje granice; nie przekraczajcie ich zanadto. Nawet jeśli nie czujecie jeszcze zmęczenia, często róbcie przerwy w pracy.
17. Przestańcie wszystkich uszczęśliwiać; pomyślcie o sobie i zacznijcie się kochać.
18. Porzućcie przeszłość; to niepotrzebny balast, który nie pozwala wam cieszyć się podróżą.
19. Pocieszcie swoje wewnętrzne dziecko, porozmawiajcie z nim. Chrońcie je i zapewnijcie, że nigdy nie będzie samo.
20. Kiedy poczujecie się przytłoczeni falą emocji, zatrzymajcie się i odetchnijcie; jeśli pozwolicie jej płynąć, szybciej przeminie.

Zestaw przetrwania dla hiperwrażliwych

To zestaw, który warto zawsze mieć przy sobie. W najbardziej kryzysowych chwilach uratuje nas przed smutkiem, niepokojem, zbyt silnymi emocjami, złością, nudą czy strachem.

Stymulując pięć zmysłów, przerwiemy zaklęty krąg obsesyjnych myśli i na nowo odnajdziemy spokój i samokontrolę.

1. iPod

Zawsze miejcie przy sobie waszą ulubioną muzykę. Ma ona magiczną moc natychmiastowego odwracania uwagi. Zróbcie sobie awaryjną playlistę z piosenkami, które poprawiają wam humor, żebyście mogli słuchać jej, kiedy nie będziecie mieli ochoty na interakcje albo w miejscach zbyt chaotycznych jak dworce i hipermarkety.

2. Perfumy

Węch stymuluje układ limbiczny, połączony z ciałem migdałowatym, które ma zdolność przywoływania wspomnień i emocji.
Kiedyś używano soli trzeźwiących lub octu, bo mocny zapach pozwalał odzyskać przytomność wrażliwym i rozemocjonowanym dziewczętom (właśnie takim jak my).

Dzisiaj nie nosi się ich już w torebeczce, ale perfumy, które nam się podobają i przywołują miłe (wyłącznie miłe!) wspomnienia, potrafią poprawić humor.

3. Głaskanie

Stymulowanie zmysłu dotyku poprzez głaskanie swetra czy nawet własnych dłoni działa uspokajająco na nerwy. Nawet mocne przytulenie się (jeśli jesteście sami, oczywiście) relaksuje układ nerwowy, ponieważ mózg nie odróżnia fantazji od rzeczywistości i nie obraża się, kiedy to nie model ściska was w ramionach.

Ideałem jest zwierzę; pogłaszczcie je, a będziecie dłużej żyli. To udowodnione naukowo!

4. Coś intensywnego do jedzenia

Miętówka albo plasterek cytryny działają na kubki smakowe i przywracają nas do teraźniejszości. Jeśli włożycie do ust cukierek o bardzo mocnym smaku, który aż odbierze wam dech, w kilka sekund odzyskacie nad sobą kontrolę.

5. Zimno

Zimna woda na twarzy natychmiast przynosi uspokojenie w szczególnie kryzysowych chwilach. Poddany takiemu mikroszokowi układ nerwowy od razu się resetuje.

Zmoczenie skroni, twarzy, nadgarstków i powolny, głęboki oddech bardzo pomagają, a są dostępne w niemal każdej chwili.

Chwila przerwy na zwilżenie sobie twarzy pomoże wam odzyskać kontrolę nad sytuacją również podczas kolacji, na której nie czujecie się najlepiej, albo kiedy zostaliście wciągnięci w dyskusję.

Podobnie działa także zimny napój. Uważaj tylko, żeby nie dostać niestrawności.

6. Obserwacja

Rozglądanie się wokół, skupianie się na przykład jedynie na czerwonych przedmiotach, liczenie brodaczy, patrzenie w chmury – wszystko to kolejne dostępne sposoby na odwrócenie uwagi w chwilach zamieszania.

Także gierka w telefonie pomaga pozbyć się obsesyjnych myśli lub wyjść z kryzysu.

7. Okulary przeciwsłoneczne

Mocne światło, nawet to w sklepach, bardzo przeszkadza hiperwrażliwcom.

Ciemne okulary pozwalają odpocząć, zapobiegają bólom głowy i podrażnionym oczom.

8. *Slow down*

Kolejny fortel pomagający „zakotwiczyć się” w rzeczywistości, który wykorzystuję, kiedy otacza mnie zbyt dużo bodźców i ogarnia mnie niepokój, na przykład w zbyt tłocznym miejscu, przed wejściem na pokład samolotu albo publicznym wystąpieniem, to powtarzanie słów *slow down* – po angielsku „zwolnij” (w innych językach słowo to nie ma równie relaksującego, melodyjnego brzmienia) – niczym mantry: *Slooooooow down*, *slooooooow down*.

W ramach alternatywy możecie mówić „Ooooooooddychaj”, jakbyście zwracali się do kogoś, kto ma atak paniki, równocześnie oddychając powoli, głęboko i intensywnie. To działa od razu i pomaga odnaleźć równowagę.

Na koniec
obalmy kilka mitów

Stereotypy na temat hiperwrażliwców

1. Są słabi. –> Fałsz

Unikamy konfliktów, ponieważ ich nienawidzimy, łatwo wstrząsają nami emocje, a każda dyskusja głęboko nas dotyka i rozbrzmiewa nam w głowie przez długi czas. Jesteśmy bardziej wrażliwi także na ból fizyczny i często płaczemy, jesteśmy jednak niezwykle odporni i elastyczni.

2. Są introwertykami. –> Prawda i fałsz

Istnieją hiperwrażliwi introwertycy i hiperwrażliwi ekstrawertycy. Badania Aron wykazały, że ci drudzy stanowią 30 procent ludzkości.

3. Łatwo ich obrazić. –> Prawda

Krytyka mocno dotyka hiperwrażliwych i nigdy nie pozostawia ich obojętnymi; oni sami i tak już krytykują się 24 godziny na dobę.

4. Są nieśmiali. –> Fałsz

Są uważani za nieśmiałych, ponieważ nie lubią wychodzić przed szereg w obawie przed krytyką, ale to nie znaczy, że zawsze tacy są.

5. Wszyscy hiperwrażliwcy to kobiety. –> Fałsz

Hiperwrażliwość nie dyskryminuje ze względu na płeć ani rasę, prawdą jest jednak, że w silnie seksistowskiej kulturze mężczyźnie trudno żyć z tą cechą… Bardzo często ją ukrywają.

6. Nienawidzą tłumu i zamieszania. –> Prawda i fałsz

Osoby wysoko wrażliwe często wolą spokój od wielkich tłumów i sporty indywidualne od drużynowych, ale, jak wszyscy, lubią chodzić na koncerty i, czasem całkiem tłumne, imprezy.

7. Hiperwrażliwcy nie lubią ryzyka. –> Prawda i fałsz

Wielu hiperwrażliwców to *high sensation seekers* – potrzebują silnych emocji, by zrównoważyć brak bodźców, i szukają ich w sportach ekstremalnych, nawet jeśli na co dzień są spokojni.

MAŁA INSTRUKCJA PRZETRWANIA DLA TYCH, KTÓRZY ŻYJĄ Z OSOBĄ HIPERWRAŻLIWĄ (napisana przez kogoś, kto żyje z osobą hiperwrażliwą)

Istotę osób hiperwrażliwych najlepiej oddaje obraz kota schowanego pod kanapą. Skulony, zwinięty, z szeroko otwartymi oczami i łapkami zakrywającymi pyszczek. A ty, który postanowiłeś z tym kotkiem zamieszkać, leżysz z głową na podłodze, prosząc go, żeby wylazł.

Na początku nic nie rozumiesz. Każdy hałas, każdy trzepot skrzydeł, każdy powiew wiatru sprawia, że osoba hiperwrażliwa ląduje pod „kanapą” z przerażeniem w oczach. Zaczynasz sądzić, że ma chorobę dwubiegunową, jest niepoczytalna, że jej humor zmienia się zależnie od wilgotności powietrza.

Wtedy upewniasz się, że drzwi są dobrze zamknięte, a okna szczelne.
A za każdym razem, kiedy udaje ci się wyciągnąć ją spod łóżka, zostajesz zalany jej czułością, totalnym poświęceniem, hojnością i uwagą.
Powoli zaczynasz rozumieć, że nie ma w niej nic dziwnego. Nic zaburzonego. Że te hałasy, których ty z początku nie zauważasz i na które nie zwracasz uwagi, istnieją naprawdę.
I dudnią jej w uszach.
Możesz odwzajemnić jej miłość – hipermiłość, jak wszystko inne – poświęcając jej uwagę. Starając się unikać hałasów lub im zapobiegać.
Z początku nie jest to łatwe. Wszystko toczy się wbrew logice dotychczasowych relacji.
W obawie przed ciemnością nie ufa nikomu ani niczemu.
Trudno wbić sobie do głowy, że to nic osobistego. To nie tobie nie ufa. Po prostu nie ufa. Kimkolwiek byś nie był. Odbiera sygnały i nastroje z dystansu i buduje z nich swoją fabułę. Co jest zresztą owocem wszystkich dotychczasowych doświadczeń.
Boi się, że się skaleczy, a najlepszy sposób, by mniej krwawić, to ograniczyć upadki.
Pamiętajmy, że chodzi po szklanych podłogach. Robienie z siebie ofiary częściej, niż by wypadało, tak naprawdę zmieniając kryteria oceny faktów, może być alibi dla jej egoizmu. Ale to ten pieprzony strach.
Nie należy wspierać jej strachu; to błąd. Pozostawiać go w obrębie muru, który sobie zbudowała, przekonując cię, że wszystko w porządku.
Tak naprawdę jej strach jest więzieniem. Wspierając go, ryzykujemy, że te doświadczenia się skrystalizują, że staną się ustaloną projekcją jej rzeczywistości. Wtedy wszystko jest możliwe prócz przyszłości. Wtedy kastrujemy swoje życie.
Nauczyłem się, także własnym kosztem, że wysoka wrażliwość nie przypomina ospy: nie ma znamion, które podpowiadałyby, co się dzieje. Mijają wieki, nim osoba hiperwrażliwa zda sobie sprawę, że jest wyjątkowa, a w międzyczasie będzie się kaleczyć i ciąć, i naprawdę bardzo się krzywdzić.
Czasami pragnie wręcz zakończyć to życie, które stało się tak bolesne. Zamyka się w sobie. Czuje się odmienna i ma dosyć obwieszczania światu,

że wcale taka nie jest.
Z osobą hiperwrażliwą ustanawia się więc całkiem nowy typ relacji, oparty na niesamowitej pracy – także twojej, bo poczujesz, jakbyś zobaczył swoje życie z drugiej strony lustra. Starając się powstrzymać lęki drugiego człowieka, rozliczasz się ze swoimi. Patrzysz na siebie z zewnątrz, żeby zrozumieć, co on widzi, i móc wziąć go za rękę. Tyle dostaniesz w zamian od osoby hiperwrażliwej.
W cynicznym rachunku zysków i strat znacznie więcej zyskasz. Twój wysiłek polega wyłącznie na zmianie rejestru konfrontacji.
Osoba hiperwrażliwa nieustannie ucieka od nieadekwatności, która jednak przykleja się jak cień do dziecka nieświadomego istnienia światła, a ty z miłością i determinacją musisz jej pomóc wydostać się z ciemności. Wyjść naprzeciw jej ograniczeniom.
Dać jej zrozumieć, że dyskusja nie jest wojną, że wątpliwość nie jest osobistym atakiem, że kiedy mówimy, iż się pomyliła, nie oznacza to, że uważamy ją za pomyloną.
Nie bój się o coś jej oskarżyć, bo musi się nauczyć dostrzegać swoje pomyłki, nie czując się jednocześnie winną całemu złu świata.
Czekają was spory. Czasem zażarte. Zrobi wszystko, żeby cię odepchnąć.
Pamiętaj: osoba hiperwrażliwa nie ufa.
Będzie krzyczeć i kopać, z arogancją, którą pożycza, żeby nadać moc swoim przesądom. Będzie się zachowywać jak dziecko. Tak naprawdę będzie cię sprawdzać. Im bardziej będzie się przywiązywać, tym więcej zarobisz kopniaków w piszczel. Poczekaj na właściwy moment, żeby ją przytulić, a da ci to, co ma najpiękniejszego: swoje serce.

Na koniec

Jestem pewna, że gdy minie pierwszy szok, fakt, że po raz pierwszy w życiu poczujecie się zrozumiani, wzbudzi w was euforię, aż zakręci wam się w głowie.

Kiedy dowiecie się, że wszystko, co czujecie, jest normalne i działa jak należy, doda wam to niesamowitej energii i chęci lepszego poznania tej niesamowitej supermocy.

Nie bójcie się tego, co odkryjecie. Nie ma złych i dobrych odpowiedzi, jest tylko skrzynia, która zawiera w sobie wielki dar.

Teraz wiecie już, że po prostu funkcjonujecie inaczej i że jeśli nie będziecie wchodzić w kolizje ze światem i ludźmi wokół, wszystko będzie dobrze.

Jestem niezwykle szczęśliwa i wdzięczna, że mogłam podzielić się z wami tym, co wiem: to owoc życia pełnego wątpliwości, prób, lęku, łez, samotności i zwątpienia, ale też nadziei, uporu, marzeń i zaufania, które koniec końców pozwoliły mi odnaleźć właściwą drogę.

Cieszę się, że się nie poddałam, że pragnęłam zrozumieć. Gdyby tak się nie stało, straciłabym szansę na obejrzenie drugiej strony Księżyca.

Która jest przepiękna.

Cieszcie się życiem, owocami waszej inteligencji emocjonalnej, kreatywnością i wielkim sercem.

Tutaj zaczyna się wasze nowe życie.

Z czułością,

Fede

Podziękowania

Z całego serca dziękuję wszystkim ludziom, którzy pojawili się w moim życiu na krótko albo na długo, którzy zrobili dla mnie coś dobrego albo i nie.

Każdy, kogo spotykamy, uczy nas czegoś ważnego. Zrozumiemy to w odpowiednim czasie.

Dziękuję tym, którzy byli przy mnie zawsze, jak moi rodzice, mój brat Daniel i starzy przyjaciele.

Dziękuję przyjaciółce i znakomitej profesjonalistce Marcelli Meciano, z którą udało nam się wreszcie napisać książkę po naszym słynnym obiedzie u Cracca w odległym 2006 roku.

Dziękuję Violi Cagninelli, całej ekipie Vallardi, Iai Caputo i Silvii Donzelli.

Z całego serca dziękuję Elaine Aron za ogromną pracę i pionierskie badania przeprowadzone na osobach wysoko wrażliwych i za to, że dała nam odpowiedzi i nadzieję.

Dziękuję Elenie Lupo za jej ciągły wysiłek rozpowszechniania informacji o hiperwrażliwości poprzez warsztaty i za krzewienie myśli Elaine Aron we Włoszech.

Szczególne podziękowania dla Cristiny Busi za pomoc pewnego szczególnie trudnego dnia.

Dziękuję Alessandrowi Salutiniemu za piękne słowa na temat hiperwrażliwców i za próby zrozumienia, kim jesteśmy, oraz wszystkim tym, którzy, kiedy opublikowałam na Facebooku posta na temat swojej

hiperwrażliwości, skomentowali go słowami: „Ja też tak mam” i podpowiedzieli mi, żebym napisała ten poradnik, który nam wszystkim pozwoli na coming out.

Dziękuję też wszystkim hiperwrażliwcom świata, bez których ten byłby znacznie mniej piękny.

Książki do przeczytania

Aguirre Blaise, Galen Gillian, *Coping with BPD: DBT and CBT, Skills to Soothe the Symptoms of Borderline Personality Disorder*, New Harbinger Publications, 2015.

Aguirre Blaise, Galen Gillian, *Mindfulness for Borderline Personality Disorder*, New Harbinger Publications, 2013.

Aron Elaine, *Wysoko wrażliwi i miłość*, przeł. A. Haduła, Wydawnictwo Feeria, 2019.

Aron Elaine, *Wysoko wrażliwi*, przeł. D. Rossowski, J. Blecki, Wydawnictwo Feeria, 2017.

Aron Elaine, *The Undervalued Self*, Thorsons, 2010.

Hay Louise, *Możesz uzdrowić swoje życie*, przeł. T. Kruszewska, Medium, 1994.

Holmes Tom, *Reisen in die Innenwelt*, Kösel-Verlag 2013.

Kreisman Jerold, *I Hate You don't Leave Me (Understanding the Borderline Personality)*, A Perigee Boog, 2010.

Linehan Marsha, *DBT Skills Training Manual*, Guilford Press, 2014.

Lupo Elena, *Il tesoro dei bambini sensibili, Conoscerlo, gestirlo,valorizzarlo*, Edizioni Il Leone Verde, 2017.

Petitcollin Christel, *Jak mniej myśleć?*, przeł. K. Arustowicz, Wydawnictwo Feeria, 2019.

Rossy Lynn, *The Mindfulness-Based Eating Solution: Proven Strategiesto End Overeating, Satisfy Your Hunger, and Savor Your Life*, New Harbinger Publications, 2016.

Sellin Rolf, *Wenn die haut zu dünn ist*, Kösel-Verlag, 2011.

Sellin Rolf, *Bis hierher und nicht weiter*, Kösel-Verlag, 2014.

Siaud-Facchin Jeanne, *Trop intelligent pour être hereux?*, Odile Jacob, 2008.

Spalletta Enrichetta, Germano Flavia, *Microcounseling e Microcoaching*, Edizioni Sovera, 2015.

Traverso Carolina, *Mente calma cuore aperto*, Sperling & Kupfer, 2016.

Zeff Ted, *The Higly Sensitive Person Survival Guide*, New Harbinger Publications, 2004.

W sieci

http://www.personealtamentesensibili.it (dostęp: 20.08.2019)

http://hsperson.com (dostęp: 20.08.2019)

www.psicoadvisor.com (dostęp: 20.08.2019)

Ted Talks

Brené Brown, *The Power of Vulnerability*, https://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability (dostęp: 20.08.2019)

Jill Bolte Taylor, *My Stroke of Insight*, https://www.ted.com/talks/jill_bolte_taylor_s_powerful_stroke_of_insight (dostęp: 20.08.2019)

Źródła cytatów

Lupo E., *Il tesoro dei bambini sensibili. Conoscerlo, gestirlo, valorizzarlo*, Edizioni Il Leone Verde, Torino 2017.

Petitcollin C., *Jak mniej myśleć*, Wydawnictwo Feeria, Łódź 2019.

Sellin R., *Wenn die haut zu dünn ist*, , Kösel-Verlag , München 2011.

Siaud-Facchin J., *Trop intelligent pour être heureux?*, Odile Jacob, Paris 2008. (wydanie w polskie w przygotowaniu; ukaże się nakładem Wydawnictwa Feeria w marcu 2020)